A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

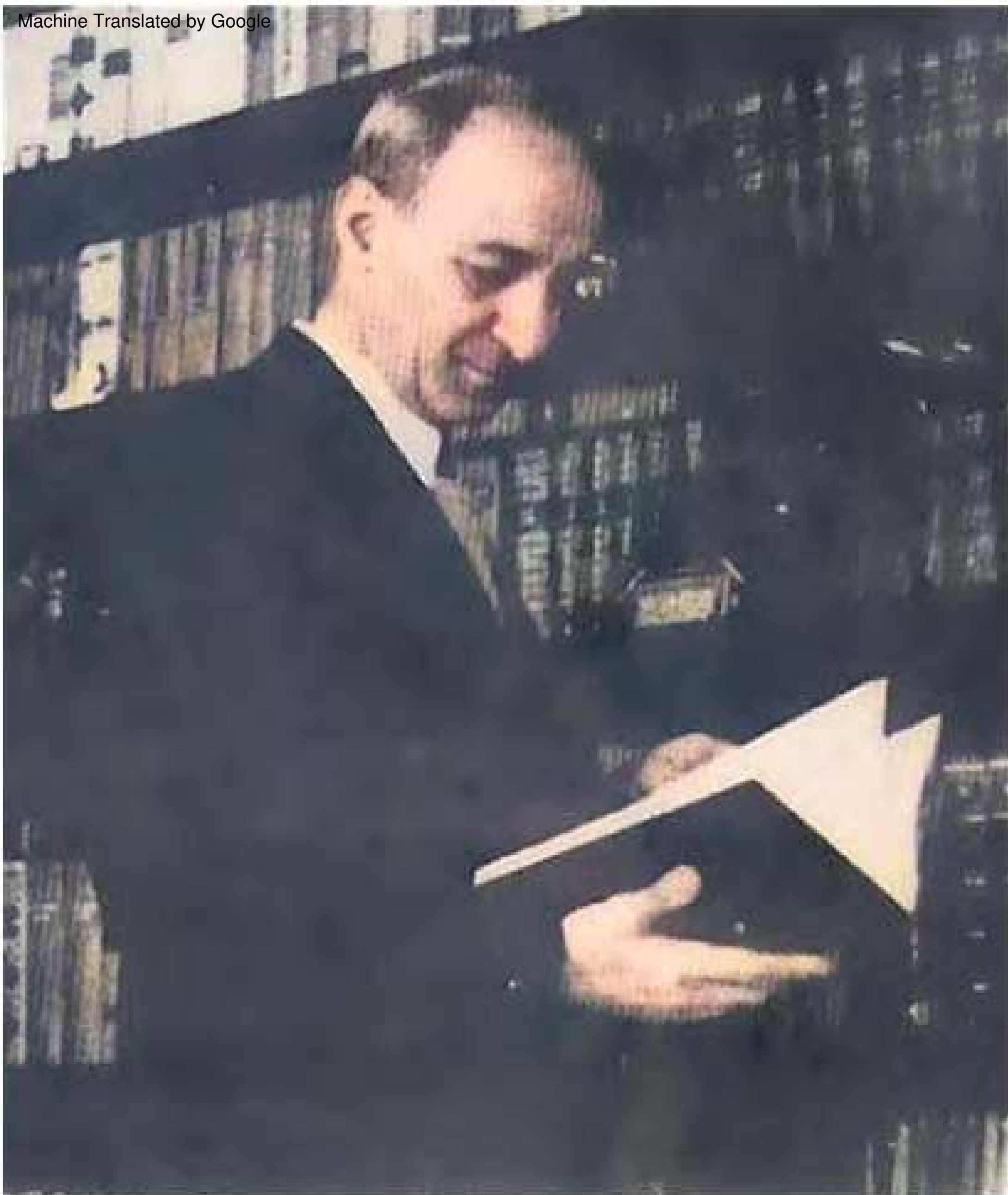
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, kay qillqa qillqaq, pichus wañuchkarqa kay ñit'iywan imaymana unquykunamanta 19 wata ñawpaqta, kunanqa crudo-veganismo nisqawanmi tukuy sasachakuyninmanta qispichisqa, 75 watayuqñataqmi, wayna kallpawan hunt'asqa qhali. Paypa sapa p'unchaw ruwayqa runakunaman rikuchinapaqmi, kay pachapi llapa unquykuna, huk llakikuykunapas, yanusqa (wañusqa) mikhuykunata, qumiku hampikunata, huk wañusqakunatapas mikhuspa kasqanmanta.

ARSHAVIR TER-HOVANNESIA (ATERHOV) sutiyuq runaqa .

QULLQI MIKUY

Musuq Pacha Mana Unquykunamanta, Viciokunamanta, Venenokunamantapas

Ordenar y Mastariy **CRUDO-MIKUY**

CRUDO-MIKUYPA PROPAGACIÓNMI ASWAN NOBLEA HINASPA...

KAY PACHAPI ASWAN RUNA LLAK'AY

Versión: Inglés 3 kaq edición revisada + Persa th edition (1976) & [4] [4]

Persa simipi qillqasqa maytu "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) sutiyuq,

inglés simiman tikrasqa

Contenido nisqa

ISKAY PARTE

KIMSA RUWAY

2 kaq EDICIÓN nisqamanta ñawpaq rimay

Kay qillqap ñawpaq kaq rakinmi 1963 watapi lluqsirqa, RAW-EATING sutiyuq. Chay huch'uy tomopin, chaypin pisi resumen karqan nutrición nisqamanta yuyaykusqaymanta, yaqa llapan importante aspectokunatan llamirqani crudo mikhuymanta. Generalmente rimaspaqa, manan necesariochu haykuy largo wayra detallekunaman, kay pachaman declaranapaq chay simple cheqaq kaqta, chay operaciones de cocina y refinación, chaykunawanmi nutrimentos naturales nisqakuna degenerasqa kanku sustancias innaturales nisqaman, manan operaciones daños nisqallachu kanku chay naturalezaq kamachikuyninkunatan p'akinku, ichaqa llapan onqoykunaq aswan hatunmi. Aswan mana yachaq runaqa sut'itan reparanman, onqoykunamanta runakunata kacharichinanmantaqa, wayk'usqa mikhuykunapi, venenoyoq hampikunapiwan sayariq hampi yachayqa, askha sinchi onqoykunamanmi runakunata pusashan, chay onqoykunamantan llapa kawsaqkuna mana hark'asqachu kanku.

Chay temamanta iskay kinsa chirukunallata leespa, sut'i rikukuq runaqa rikch'arin letargo indiferencianmanta, hinaspan reparan tukuy gravedad nisqa situacionta. Ichaqa yaqa llapan runakunan ñawsayachisqa kaspanku, kunan tiempopi ciencia médica nisqamanta pantasqa yuyaykusqankuwan, askha ñawpaqmantaraq yuyaykusqankuwantaq mana allin qhawarisqa kaspanku, chay temamanta astawan yachayta munanku. Chayraykun kay libroq iskay kaq t'aqanpi, askha importante tapukuykunamanta huk sut'inchaykunata, aswan sut'imantawan hamurqani. Chaypachallapitaqmi aprovechakurqa chay oportunidadta ruwanankupaq achka uchuy revisionkunata hinaspa correccionkunata punta kaq partepi. Libroq ñawpaq kaq edicionninpiqa q'omer mikhuy yuyayqa qallariy etapakunapiraqmi kasharqan; kunan punchawqa achka suyukunapim ruwayman churasqa kachkan. Wayk'usqa mikhuykunata, venenoyoq drogakunatapas saqespa, waranqantin yuyayniyoq runakunan teqsimuyuntinpi unayña onqoyninkumanta qhaliyarqanku, kunanqa mana ima llakikuspan qhali kusisqa kawsanku. Libroq tukukuyninpin huk huch'uy akllasqata qorqani chhayna runakunamanta askha cartakuna chaskisqaymanta.

Musuq makina utaq instrumento inventasqa kaptinqa, iskay kimsa allin pruebakunam chay invento nisqa chiqap kananpaq utaq pruebananpaq hina qawasqa. Kunanqa waranqantin qhali runakunam enteron pachapi kawsaq pruebakuna kanku

q'omer mikhuyqa runatan qespichin kay pachapi llapa onqoykunaq mana khuyapayakuq hap'isqanmanta. Huk runaqa allintan yuyaykunman karqan kayqa suficiente kanman karqan cientifico pachata rikch'arichinanpaq, qhella mana interesakusqanmanta, llapa runakunata convencechinanpaq, q'omer mikhuy llapanchispaq hatun allinkunata apamusqanmanta. Kunanqa viciokunawan ñawsayachisqa runakunaqa hatun huñunakuykunatan ruwanku, pachantinpi mikhuykuna pisiyashasqankuta atipanankupaq, asikunapaq hina temakunamantapas mana tukukuq discursokunata qonku, naturalezaq qowasqanchis cheqaq mikhuykunamantataq pachakmanta pusaq chunka mana yuyaykuspa makinkuwan chinkachinku wayk'uspa, ch'uyanchaspa ima.

Llapa cheqaq runa yanapaqkunatan valekuni kunkankuta hoqarinankupaq, hinallataq sapa kutilla mañakusqankuwan kamachikuqkunata mink'ani, usqhaylla imatapas ruwanankupaq, ch'ulla mikhuymanta kamachikuykunata ruwayman churanankupaq. Ruwanapaq pachaqa puqusqañam.

HUQ PARTE

Imaynatataq Crudo-Mikhuy yuyayta yuyaykurqani

Q'uñi vegano mikhuyqa runap mikhunanlla kanan tiyan.
Wayk'usqa mikhunata mikhuy costumbretaqa kay pachapiqa huk kutillatan saqena. Kaymi naturalezaq mana pantaspa mañakuynin. Wayk'usqa mikhuy mikhuyqa runaq historianpi aswan manchay barbarismo, mana pipas yachasqa hina barbarismo, chaymanmi llapa runa mana yuyayniyoq hina urmayku. Wakinpaqña chay yuyayqa mana reqsisqaña rikch'akunman chaypas, cheqaq cheqaqmi, chaywanmi mana acuerdopichu kasunman.

Kay cheqaq kaqmi sut'i rikuwarqan, 18 wata allinta estudiaspa, investigaspa ima, 10- 10 watayoq runakunaq wañupusqanmanta convencikurqani.
watayuq churin, 14 watayuq ususin ima mana natural mikhuywan ruwasqa karqanku.
Persia, Francia, Alemania, Suiza suyukunapi askha hampi qhawaykunamanta ruwasqa imaymana kallpachakuykunapi wakin específica unquyta tarinankupaq organismosninkupi chaymanta chaymanta askha hampikuna qusqankupas anchata yanaparqanku, chay llakikuy umaman chayachinankupaq. Wawaykunaqa wañurqankun pisi pisimanta pisiyasqanrayku, llapa órganonku usuchisqa kasqankurayku ima, chaytaqa ruwarqanku mana naturalta mikhusqankuraykun, venenoyoq hampikunawan ima.

Ciencia médica nisqapa pakasqa kayninkunamanmi yaykuyta atirqani, allinninpas mana allin kaynintapas aswan sutillatam qawarqani, mana doctor kayta munaspay nitaq qullqimanta ima gananciatapas tarinaypaq yuyaymanasqayrayku. Incentivoyqa karqan ñawpaqtaqa munasqa wawaykunaq qhali kaynin allin kananpaq tukuy atisqayta ruway munasqaymi, qhepamantaq sinchi munay, runa kaypaq allin kaspa yuyariyninkuta wiñaypaq waqaychayta.

Huk factor mayqenmi yanapawarqan aswan allinta reparanaypaq ciencia médica nisqapi pisichisqankuqa llapan mosoq sisteman, chaywanmi estudiasqayta ruwarqani kikiymanta educacionwan, manataqmi programa académico nisqapa llasayninmanta kacharisqachu. Manam haykapipas machasqachu karqani hampikunamanta yachaypa sutinpi ñawpaqman purisqankumanta exagerasqa nisqankuwan nitaq hampikunamanta admirakuypaq allinkuna kasqanmanta lliw fantasia willakuykunawanpas. Kay tapukuykunamanqa allin yuyaywanmi asuykurqani, sapa kutitaqmi aswanta kallpancharqani pantasqankuta. Chaymantapas, sapa kutim yuyaymanarqani, millonnintin allin yachayniyuq hampiqkuna kaptinkupas, achka Nobel premio chaskiqkuna kaptinpas, civilizasqa runaqa aswan achka kutitam huk animalkunamantaqa imaymana unquykunaman wichiykun, chaynallataq esclerosis nisqa unquykunamanpas , diabetes, infartokuna, cáncer onqoypas manchakuypaqmi yapakun, chaymi runakunata kay pachamanta chinkachiyta manchachin. Manam tiempoyta usuchirqanichu umaypi unquykunapa sintomakunata, hampikunapa sutinta hinaspa dosisninta hinaspa chay achka complicado fórmulas nisqakunata, chaykunaqa pisillapim necesitakun, mana haykapipas intencionniyuq kasqayrayku examenkunapaq tiyaykuspa titulokunata chaskinaypaq. Aswanpas, atisqallayman hinaqa, tiempoytan churarqani askha cienciaq ramankunata estudianaypaq, hinallataq askha yachaypa fuentenkunata qhawarinaypaqpas, chaykunamantan atirqani wakin esencialkunata horqoyta, chay principios fundamentales y generales nisqakunamanta

18 wata allinta estudiaspa llank'asqankumantan iskay hatun tomokunapi qelqasqa kashan, ñawpaq kaq libron 568 paginayoq libro, 1960 watapi armenio simipi lloqsimurqan.

Sapa Fábricapa Allin Llamkayninqa Ingenieropa Llapan Materia Prima nisqapa Suministro Uniforme nisqamanmi Sujetekun

Nina tarinankamaqa, uywakunap wakin suyunwan kuska, runaqa wiñasqa, evolucionnintapas purichisqa, natural, crudo mikhuykunata mikhuspa. Ichaqa nina tarisqankumantapachan, mana ancha yuyaymanaspa, qharikunaqa ninaman churarqanku natural mikhuykunata, constituyente esencialninkuta chinkachirqanku, pisiyachirqanku, chaymantataq cuerponkuta chaykunawan mikhuchirqanku. Chayraykun kunan tiempopi llapa runakuna ñak'arisqanku llapa onqoykuna rikhurimurqan.

Runa kawsaq nisqaqa pachamamap mana samaspa kallpachakuyninwan rurasqa kawsaq llamk'ana wasim. Chaypachallapitaqmi, kay fabrica ruwakusqanwan, sumaq naturalezanchismi intiq k'anchayninkunata utilizarqan llapa primakunata wiñachinapaq, chaykunan necesario waranqa waranqa complicado operaciones organismonchista coordinanapaq, hinallataq chayman hina producción nisqatapas qhawarinapaq. Chaymantapas, naturalezaqa chay primakunatan churan llapan perfeccionninpi, imaymana constituyenkunaq mana pantaq armoniapi, saraq huk huch'uy granonpi, granadaq pulpa muhunpi, uvaspa bayapi otaq plantaq raphinpi . Sapa "pisi" mikhuykuna sapaqchasqa hap'isqapiqa llapan chay factorkunan kan, chaykunan necesario runa hina kawsaq kawsaq kawsananpaq.

Kay pacha materialpiqa aswan huch'uy desviación detallekunamanta huk ingenieropa ruwasqan, fabricapa mecanismon allinta llamkananpaq, utaq materia prima nisqa especificasqa pantaypas, normal productividad nisqa kananpaq, chaymi chay plantapa llamkayninpi chayman hina rupturata qun. Chaynallataqmi, pachamamapa kamachisqan materia primakunapi pisilla waqlliy utaq tikrakuypas, runapa kawsaqninpa sasachakuyniyuq ruwayninkuna allinta llamkananpaq, chaymi unquykunata rikurichin normal funciones biológicas nisqapi órganosninchikpi hinaspapas kay trastornos nisqakunam rikurin unquykuna hina.

Runapa imaymana ruwayninkuna, pachamamapa kamachisqan hunt'asqa equilibrasqa primakunata chinkachinanpaq utaq pisiyachinanpaq, mana yuyayta aguantanchu. Chaypaqmi civilizado runaqa supay fabricakunata, hornokunata, hornokunata, cocinakunatapas inventarun. Sapa degeneración nisqa calidad de alimentos naturales nisqapiqa qatinmi huk degeneración correspondiente nisqa runaq organismo nisqapi. Nutrición natural nisqa normal operación nisqatan garantizan, organismonchista, nutrición mana natural nisqataqmi qatipan mana normal descarga nisqa ruwayninkunamanta. Achka unquykuna kasqanqa, natural mikhuykunapa constituyenkunapi hatun imaymana degeneración nisqapa rurunmi.

Tukuy ima necesitasqanpas pachamamapa kamachikuyninkunawan huntasqa kaptinqa,... runaq kawsasqan, uywakunaq qhapaq suyunpi aswan hunt'asqa kawsaq, 150 watamanta aswan pisi 200-250 watakama allin qhali kawsayta atin. Wayk'usqa mikhuykunaqa runaq órganonkunatan obligan askha kutita normal capacidadninmanta llank'ananpaq, manaraq tiemponpi sayk'uchikuspa, imaymana onqoykunata apamun, runaq kawsaynintapas pisiyachin normal tiemponmanta huk fracciónkama. Kunan pacha cientificokunaq ñawpaqman puriyninpiqa, runaqa llapa onqoykunatan chinkachiyta atinman karqan wayk'usqa mikhuykunamanta llapanta t'aqakuspa, chaymantataq kallpanta qonman karqan unay kawsay sasachakuykunallata estudiananpaq.

Chaypachallapitaqmi, natural nutrición nisqawanpas, runaqa allinta qhawarinantaqmi wakin natural necesidadninkuna hunt'akunanpaq. Chaykunan: ch'uya wayra, temprano puñuy, temprano hatariy, cuerpopi llank'ay, artificial q'oñichiymanta karunchakuy, ch'uya kay, hukkunapas.

Enfermedades Nutricionales Directas y Indirectas nisqa

Nutricional unquykunaqa iskay hatun categoría nisqamanmi rakisqa kachkan: directo hinaspa indirecta unquykuna. Directa nutricional unquykunaqa wakin constituyentes nutricionales nisqap superabundancia nisqarayku icha hukkunap pisiyasqanraykum. Nina, uywa mikhuykunaqa, mikhuypi proteínas nisqakunata, wirakunata ima, concentranku, yapanku ima, chaywanpis sustancias de alto valor nutritivo nisqayuq kaqkunata chinkachinku. Cienciaqa kunankamaqa pisillatan reqsiyta atirqan chay sustanciakunamanta, chaykunatan suticharqanku vitamina nispa, mana mayqen kawsayniyoqtaq

mana kanmanchu. Enfermedades nutricionales directas nisqakuna ukhupiqa churakunanmi llapa trastornos crónicos nisqakunata, deficiencia nisqa onqoykunatapas. Chay unquykunaqa sinchi pisimanta, pakallapi ima wiñan. Chay unquy mana tukukuy etapakunaman yaykuptin, órganos mana llamk'ayta saqiptinqa, sapa runaqa qhali kananpaq qhawarikun. Sichus kay deficiencias parciales chanta mixtas vitaminas kaqpi, kay unquyqa mana rikukunchu kay síntomas particulares kaqwan kay avitaminosis kaqpaq, mayqinkunachus kay libros de texto kaqpi willakunku; aswanpas rikhuriynintaqa mana facil sut'inchanapaq quejakunawanm

Indirecta digestivo unquykunaqa chay infeccioso unquykunam. Runapa kawsasqanpiqa kawsanku aswantaqa achka rikchaq microbiokunam, chaykunam normal nisqapiqa allin serviciota qunku organismoman, chaynallataqmi runapa células especializadas (diferenciadas) nisqapa controlninman hina kachkanku, chaykunapa kamachikuyninman hinam kasukunku. Ichaqa pantasqa mikhuywanmi degenerasqa, llañuyasqa células nisqakuna anchata pisiyapun, chaymi Ley de Survival nisqa kamachikuyman hina chay microbiokuna atipanku, chay células nisqakunaq controlninmanta kacharichikunku, patronninku contra hatarinku, patógeno nisqaman tukupunku, chay infecciosa onqoykunatataqmi allinta ruwan- riqs Wakin kutipiqa microbios atacaq ejercito invasor nisqa, qhali organismopi mana hark'ay atina oposiciónwan tupanman karqan, huk kutillapitaqmi chinkachisqa kanman karqan, manan chay hina oposiciónwan tupanchu huk organismo emaciado nisqapi, chaymi infección específica nisqatapas ruwan.

Armenio simipi libroypa iskay kaq tomonpin askha espaciota qorqani infecciosa onqoykunaq sasachakuyninman, chaykunata qhawarinaypaqmi wakin partekunata t'aqwirqani "Anatomía Patológica y la Patogénesis de Enfermedades Humanas" nisqamanta tratadoq ñawpaq kaq tomonmanta chay allin reqsisqa cientifico soviético IV Davydovsky, 1956 watapi lloqsimuq, askha convencechiq cheqaq kaqkunawanmi qelqaqqa pruebakun mana kikin microbiokunachu huchayoq kasqankuta contagioso onqoykunata apamusqankumanta, aswanpas cuerpoq mana allin kasqanmanta, atiynin pisiyasqanmanta inmunidad nisqamanta. Ichaqa llakikuypaqmi, llapa yanusqa mikhuy viciadokuna hina, Davydovskypas manan sut'inchayta atinchu imaynatas chay inmunidadta kutichisunman otaq aswan allinqa, pisiyayninta hark'asunman chayta.

Microbiokunata manchakuyqa qharikunatan manchachirqan, chaymi chaymanta ayqekunankupaqqa aswan peligroso medidakunaman recurrinku chaywanpas llapanpin contrario ruwaykunata tarinku. Microbios nisqakuna mana kananpaq q'omer mikhuykunata wayk'uyqa, ciencia médica nisqapi aswan destino pantaykunamanta hukninmi.

Kay pachamanta microbiokunataqa manam chinkachiyta atichwanchu. Tukuy hinantinpi tarikunku, sapa kutim kanqa, achka ñankunawanmi kawsaqninchikkunaman yaykuyta atinku. Astawanqa mikhuyninchista wayk'uspaqa ñawpaqtaqa célulanchiskunaq hark'aynintan pisiyachinchis chaymantataq mikhuyninchispi chay antibióticos naturales nisqakunata chinkachinchis, chaykunatan naturalezaq destinasqa kashan microbiokunawan maqanakunankupaq. Wayk'usqa mikhuyman vicioyuq doctorkunapas, ninapi ch'usaqyachisqa achkha vitaminakuna bacterias nisqa kasqanmanta sut'inchanku. Chayraykun q'opa montón nisqapi mikhuq uywakunaqa mana yaqapaschu runa hina contagioso onqoykunawan hap'ichikunku.

Célula Cáncer nisqa Degenerado nisqakunaq Directa Mirayninmi Mikuna

Askha wayk'usqa mikhuqkunan creenku pachak watakunaña runa wayk'usqa mikhunata mikhusqanrayku chayman yachasqa kananta, kunantaq ñak'arinman q'omer mikhunata huk kutillapi mikhuyta qallariqtin. Huk rimaypiqa, sichus huk auto-carroman qhelli, pisi pisi gasolinawan hunt'achinchis huk tiempopaq chayqa, motorqa yachasqañachá kanman, chaymi waqllipunman qhelli gasolinata ch'uya combustiblewan cambiaqtinku.

Ñawpaqtaqa, pisi waranqa watakunaqa manan imapaschu, waranqa waranqa waranqa watakunawan tupachisqaqa, chay watakunapin runaqa ñawpa taytankunawan kuska q'omer mikhuyllapi kawsarqan, wiñarqanpas. Chaymantapas, runaqa mana, chiqaptaqa, yanusqa mikhuykunaman costumbrasqachu kasqanqa, unquykuna kasqanwanmi pruebasqa kachkan, chaykunaqa chinkapunmi, chaymantam chay organismoqa kutimun normal ruwayninman, huk kuti runaqa crudo mikuyman recurriptin.

Cheqaqmi evolución nisqa kamachikuykunaman hina kawsasqanchisqa kallpachakun chayman hina ruwayta kikinmanta chaskisqan mikhuyman, ichaqa manan wakin runakunaq yuyaykusqankuman hinachu. Chay constituyentes nutritivos nisqa mikhuymanta, chaykunan esencial kanku chay procesos complicados nisqapaq hinallataq chay funciones especializadas grandes de las células nisqapaq, chaymi facil-llata chinkachisqa kanku ninapa influenciawan. Chayrayku, chay

wayk'usqa mikhuqkunaq allinpaq qhawarisqan mikhuykunapiqa manan kanchu chay constituyentes esenciales nisqakuna, ichaqa aswanpas askha proteína, wirakuna, carbohidratos nisqakuna ima, askha kutita célulakunaq mañakusqanmanta aswan askha.

Sapa kuti chay constituyentes nutritivos nisqamanta qichusqa kasqankurayku, chaykunaqa ancha allinmi aswan hatun ruwayninku hunt'akunanpaq, chaymi células nisqakunaqa mana hunt'asqa wiñayninman, especializacionmanpas chayankuchu, otaq huk kutilla chaykunata aypaspa, qhepaman manaña chay ruwaykunata ruwayta atinkuchu. Achka watakuna mana allin kasqankumanta hinaspa aguantasqankumanta, huk punchawmi chayan, millonninpi célulakunamanta huknin, puchuq atiyninmanta qichusqa, tukupaypi kacharisqa kan chay mecanismokunamanta, chaykunam celulakunapa wiñayninta harkan. Chaymantaqa comunal kawsaymanta t'aqakunku, autónomo kapunku, hinaspan adicioso mikhunku chay materiales tejido-constructivo nisqakunata, chaykunan askhapi nadanku fluido intercelular nisqapi, normales nisqakunaq rechazasqa kasqankurayku, necesitasqankumanta aswan askha kasqankurayku, orgulloso kasqankurayku gastrolatro biólogos nisqakunaq yupaychasqan — chay proteína nisqakuna (aswantaqa uywakunaq proteína nisqakuna), wirakuna hinallataq llapa nitrógeno nisqa sustanciakuna. Chay qhepamanmi manchay usqhaylla wiñanku, mana yuyayniyoq, mana kasukuq, hinaspan mana ordenpi miranku manchay masata ruwanankupaq, mosoq kawsaq, chaymi wiñasqanman hina kamachin, muyuriqninta tukuy imatapas chinkachin, qhepamantaq huk sumaq p'unchay chay admirakuypaq edificiota uraykachin, runaq cuerponta. Chay musuq kawsaqpa sutinmi cáncer unquy. Chayqa yanusqa mikhuypa cheqaq mirayninmi, kawsaq prueba imaynatas células nisqaku hapiy.

Planetanchispi kawsay rikhurimuqtinqa, naturalezaq makinpin kasharqan aswan elemental wasi ruwanapaq materiallla (proteínas, wirakuna hinaspa carbohidratos nisqakuna), chaymantam ñawpaq kaq huklla celulayuq kawsaqkunata paqarichiyta atirqa. Imaynan huk cilindro, aparato otaq huk huch'uy detalle yapaspa huk ingeniero fabricanman mosoq ruwayta yapan, chhaynatan qhepaman huk mosoq constituyenteta yapan wasi ruwanapaq materialninkunaman (cuerpos verduras), naturalezapas yapan mosoq ruwayta animalkunaq órganonkunaman. Kay sasa ruwayqa waranqa waranqa waranqa watakunan naturalezata llank'achirqan, chay pachakunapin materia primankunata wiñachirqan hu

kunan pacha riqsisqanchik rurukunata, chay verdura primakunapa agencianwanpas, ichaqa evolucionninwan kuska, huk célulayuq uywa organismota wiñachirqa, chaytam unancharqa admirakuypaq uywaman.

Llakikuypaqmi, nina tarisqanku qhepamanmi runaq natural evolucionnin sayapun, aswan mana allinqa, hatunkaray runaq ritmonpin qhepaman kutishan. Ninapas, huk asikunapaq hina degeneración nisqapas, civilizado runaq inventasqanpas, llapa chay aswan allin nutritivo nisqakunatan chinkachinku, chaykunatan waranqa waranqa waranqa watakunapi waqaychasqa karqanku natural mikhuykunapi, chayraykutaq animalkunaq célulankunapipas, hinaspan kutichipunku ñawpaq kaq tiponkuman, ichaqa aswan diligenciawanmi suministranku aswan riqsisqa wasi ruwanapaq materialkuna, chay celulakuna mana ima munayniyuq wiñananpaq yanapan. Cáncer células nisqakunaqa chay primitiva células nisqakunaq cheqaq especímenes nisqakunan. Pisi yuyayniyoq biólogo runakunapaqqa cuerpoq wasi ruwanapaq materialkunaqa proteína nisqakunan, chaymi ancha común estructuraq rumikunalla ladrillokunalla. Paykunaqa manan interesakunkuchu imaymana clase morterokunapi, hinallataq askha detallekunapipas, chaykunan indispensable kanku huk complicada fabrica ruwanapaq, manataqmi kanchu waka aychapi nitaq barbacoapipas.

Armenio simipi libroypa iskay kaq tomonpin yaqa dedicarqani 300 paginakunata, cáncer unquypa paqarimusqanmanta sasachakuymanta qawarinapaq. Chaypaqmi qhawarirqani huk importante tratadota, chaytan ruwarqan reqsisqa citólogo estadounidense E.V. Cowdry sutiyoq runaq sutinta "Células Cánceres" (1955), chaymi aswan hunt'asqa kashan imaymana estudiokunamanta chay temamanta, chaypin huñusqa kashan llapa importante estudiokuna, datos, yuyaykuykunata, tukupaykunata ima, chaykunatan askha reqsisqa cientificokuna horqomunku. Kikin citólogos nisqakunaq investigacionpa datosninkuman hina, concluyentemente pruebarqani células cánceres nisqakuna pisiyasqanmanta constituyentes nutritivos superiores nisqamanta hinallataq chay comunes materiales de construcción nisqamanta superabundancia nisqamanta, chaykunan kallpachan células nisqakuna mana imapaq valeq wiñananpaq.

Wayk'usqa mikhuykunaman vicioqa llapanmanta aswan peligroso

Ñawinchaq runaqa naturalmenten tapukunman imaraykun mana mayqenpas askha reqsisqa cientificokunamanta profesorkunamantapas chay facil cheqaq kaqkunata rikunchu, imaraykun mana pipas niwanchischu wayk'usqa mikhunata mikhuy costumbre mana natural kasqanmanta, peligroso kasqanmantawan. Imaraykutaq lliw runa mikhuyman vicioyuq kasqankurayku, mikhuy viciotaq llapa runata ñawsayachirqa. Manan pipas reparanchu wayk'usqa mikhuyqa mana allin ruway kasqanmanta, cheqaqtapunin llapa millaykunamanta aswan millay kasqanmantapas. Manan huk clase sustanciallamanta munapayaychu, aswanpas waranqa waranqa sustanciakunaq voracioso munakuyninpa suman (hinallataq ima "admirakuypaq", "munasqa" sustanciakuna chaypi!). Hinaspapas, pisi yuyayniyoq wayk'usqa mikhuqkunan rikunku qhapaq kayta, allin kayta ima, askha pisichasqa kayninpi, chaykunamanmi mikhuykuna churasqa kashan, chay ancha askha pisichasqa kayninmi ichaqa askha dañokunata paqarichimun, chaykunaq cheqaq rikuchiyninmi rikukun kay pachapi achka imaymana unquykunapi.

Runaqa chay venenokunayoq sustanciakunamanmi vicioman tukupun, ahinataq té, café, cacao, tabaco, alcohol, opio, cocaína, morfina, hukkunapas, chay sustanciakunata sinchita munapayayqa runaq kawsasqanpi huñusqa tupaq venenokunawanmi kallpachasqa. Wayk'usqa mikhuykunaqa askha imaymana venenokunatan paqarichimun, chaykunan pachaq purisqanman hina, kawsaqpa imaymana cheqasninkunapi waqaychasqa kashan, ahinataq venas nisqakunaq pirqankunapi, capilar nisqakunapipas, articulaciones nisqakunaq chawpinpi, wira células nisqakunaq chawpinpi, hukkunapipas. Imaynan drogadicto runaq heroína nisqa munakuyninqa mana cuerponpa normal necesidad fisiológica nisqamantachu paqarimun, chay hinallataqmi yanusqa mikhuqpa wayk'usqa mikhunata munaynin, yarqaymanta sientekuynin, manan organismonpa normal demandanchu; aswanpas vicionpa mañakuyninmi. Runap kawsayninpi huñusqa venenokunawan kallpachasqa impulsokuna rikuchiymi; chaymi cuerpopi tiyaq onqoykunaq mañakuynin, runaq aswan millay awqanpa waqyakuynin.

Chay manchay millay vicioqa sapa runaq cuerponmanmi haykun kikin tayta-mamanpa ruwasqan, cunamantapacha. Chayraykun huk wawa reparayta qallarispa rimayta qallariqtinqa, mikhuyman vicioqa allinta hap'iykusqaña, chay ratomantapacha kawsaynin tukukunankamataqmi wayk'usqa mikhunata qhawarin normal dietanta hinallataq sinchi munakuyninta hina

chaypaqqa fisiología nisqa mañakuynin hina; kaymi chiqap yarqaymanta pantan.

Wayk'usqa mikhuy mañakuyqa manan yarqaychu

Maypachachus huk wayk'usqa mikhuq runaqa natural mikhuykunatalla mikhuchiyta munan, ahinataq nogales, granos, crudo frutas, verduras ima, manaña ima clase crudo mikhuytapas apetitota tarinchu chayqa, chay ratopin organismonpa natural demandankuna hunt'asqata hunt'akun hinaspa payqa hunt'asqata saksasqa kashan. Ichaqa chaywanpas, sapa p'unchay normal necesitasqanmanta askha kutitaña mikhuykunata hap'inan karqan chaypas, mana imatapas mikhuq hinaraqmi comportakun, hinaspapas anchatan mañakun huk plato altamente sazonado aychamanta, qhapaq hinallataq apetitoso. Kayqa manañam yarqayñachu. Chayqa cuerpopi waqaychasqa venenokunaq k'irikuyninmi, kunanqa mosoq venenokunatan mañakun. Chayqa mastarisqa chaypi sirisqa supaypa qapariyninmi, runapa kawsaqninta llikinanpaq musuq yanapakuykunata mañakuq. Yuyaysapa, kallpasapa crudo mikhuqqa chay waqayta uyarin tukuy kallpanwan p'unchaymanta p'unchay, ichaqa tukuy almanwanmi mana uyarinchu, manataqmi huk jottapas concesionta ruwanchu.

Wayk'usqa Mikhuyqa Runap órganonkunata llamk'ananpaq kallpachan Kimsamanta Tawa Kutikama Normal Capacidadninkumanta

Runap lliw órganos nisqakunaqa reserva natural nisqa kallpayuqmi. Yaqa llapanpim llamkanku atisqankupa cuarta partenpi, puchuq kallpankutam waqaychanku qipaman huk emergencia especialpi utaq machuyaypi servichikunankupaq. Chayhinam, "normal" nisqapiqa sunqupa pulso nisqa 70- 70.
72 maqay sapa minuto (huk crudo mikhuqpa kaqtaq 58-62lla), chaytataq circunstancias excepcionales nisqapi 200 masnin laq'ayman sapa minutopi wicharichikunman. Yapamanta, normal respiración kaqpi 500 cc wayra pulmonkunaman yaykun chaymanta lluqsimun, ichaqa huk especial esfuerzo respiratorio kaqwanqa 3700 cc hinata inspirayta atiykuman

Q'uñi mikhuq runaqa huk kuartalpi digestivo órganos nisqakunata aprovechan capacidad potencialninku, chayraykun órganosninqa mana hayk'aqpas nishuta cargasqachu nitaq sayk'usqachu. Yanusqa-mikhuqmi ichaqa, reflejos condicionados nisqawan mikhuy munayninta kallpachasqan qhepaman, phiñachiq

especias, aperitivos hinaspa huk mana yuyayniyuq estimulantes nisqakuna, wiksanta hunt'achin chaymi órganos digestivos nisqakuna obligasqa kanku llapa energías reservadas nisqakunata ruwayman churanankupaq, chaypachapas manan atinkuchu aguantayta chay demanda churasqawan. Maypichus runaqa obligasqa kashan chay millay mikhunata kutichipunanpaq, chaytaqa uraykachisqanman hina kaqlla canalnintan otaq wiksanmanta qarqonanpaq purgativokunawan. Admirakuypaqmi, suficiente chayna nauseando ruwaykuna mana extraño hinachu qawasqa huk yanusqa-mikhuqpaq.

Kay órganos digestivos kaqpa sobrecarga kaqninwan huk hatun achka órganos accesorios llamk'anankupaq churasqa kanku, chaymanta, kayhina sunqu, higado chaymanta riñones. Chay órganokunaq yapasqa llank'asqankuqa pisi tiempollamantan sayk'uchipun, manaraq tiemponpitaq manaña llank'ayta atinchu. Chhaynaqa manan admirakunapaqchu, chayraykun askha kutita runaq kawsaynin pisiyapun. Mana imapaq valeq, mana allin ruwaq, venenoyoq sustanciakunata mikhuspanmi mikhuyman vicioyoq runaqa pasionesninta kusichin, wiksanpa ruwaynintan paralisan, hinaspan pay kikinpaq satisfecho kashaq ilusión nisqatan paqarichimun, cheqaqpiqa célulankunan yarqaymanta waqashanku mana nutrientes esenciales nisqakuna kasqanrayku . Q'oñi mikhuqpa wiksanqa samashanpunin, yaqa llapanpi ch'usaqña kashan chaypas, ichaqa cheqaqtapunin cuerponqa hunt'a, saksasqataqmi cheqaq significadopi.

Wayk'usqa mikhuq runa q'omer mikhuyman t'ikrakunanpaq decidiqtinqa, qallariypiqa manan hayk'aqpas saksasqachu sientekun, may chhikataña mikhuspapas. Yaqa llapanpim mikuyman vicioyuq runakunaqa kusisqa tarikunankumantaqa chay unquywan mana contentakunkuchu. Paykunaq yuyaykusqankuman hinaqa, imaraykun sapa kutilla yarqayninkuqa kashan, chay mikhuykuna mikhusqankuqa pisi valor nutricionalniyoq kasqanraykun, manataqmi valorniyoqchu kanku mikhuy hina. Kayqa manchay pantasqa yuyaymi. Aswanpas chay mikhuykunaqa allin mikhuyniyoqmi, allin equilibrasqataqmi. Runaq celulankunaqa askha watakunañan ñak'arishan mana kasqanmanta. Runapa digestivo órganonkunapa capacidadninkunaqa tukuyninpim tupan composiciónninwan hinaspa constituyentekunapa churakuyninwan. Chayraykun wiksa kusisqa chay mikhuykunata chaskikun, usqhaylla llamp'uyachispataq mana ancha tardaspa wiksakunaman pasachin, celulakunañataqmi kutinpi, yarqaymanta hina pisiyasqa pisi kallpayasqa, anchata chay valorniyoq sustanciakunata ch'onqanku, sapa kutillataqmi aswan askhata mañakunku hinaspa aswan paykunamanta.

Unqusqa células nisqakunaqa qhaliyapun, pisiyasqataq allinyapun, mana llamk'aq células nisqakunataq kallpankuta kutichipun. Wira células nisqakunan ichaqa yarqaymanta chulluyta qallarinku, venenokuna huñukusqanmi pisi-pisimanta chinkapun, mana imapaq valeq unutaq cuerpomanta lloqsipun. Chaymantataq normal, activa células nisqakuna chay qhella células nisqakunaq rantinpi churakunku, chay células nisqakunan wirayachisqa karqanku indolencia nisqawan mana ima ruwaywanpas. Cuerpoq llasaynin usqhaylla pisiyasqanqa seguro señalmi qhali kayta, kallpayoq kayta ima.

Kay chiqapmi runapa sunqunta kusikuywan kusikuywan huntachinan. Chay nutrientekuna chaylla mastarikun tukuy cuerponpi hinaspa qon qhali kayta, kallpata, kallpata hinaspa kallpata. Kawsayninpiqa ñawpaq kutinmi llapa órganonkuna, glándulas nisqakunapas aswan askha mikhunata chaskinku chaypas, allintan llank'ayta atinku mana sasachakuspalla. Chay p'unchaypi aswan askha q'omer mikhunata hap'inmanpas, organismonpa necesitasqanmantapas, otaq wiksanpas células nisqakunapas ch'unqayta atiqtinpas, wiksanpas manan munanqachu, nitaqmi paypiqa nausea nisqa sientekuyta paqarichinqachu, chaymi chayta ruwanqa maqanakuywan, kallpawan ima qarquy. Normal necesitasqanmanta aswan mikhuykunaqa manan wiksanpi qhepanqachu ismunanpaq; mana venenoman tukuchisqachu kanqa nitaq ima trastorno digestivo nisqatapas apamunqachu. Aswanpas mana digestión nisqawan ruwaspaqa huk kutillapin wiksamanta wiksaman pasanqaku, chaymantataq chay p'unchayllapi cuerpomanta heceswan lloqsinqaku, manataqmi pisi dañotapas ruwarqankuchu chay organismoman. Chhaynapin wiksanpas llamp'ulla kanqa, wiksanpas yawarninpas hunt'asqa kanqa allin equilibrasqa mikhuykunawan.

Chaymantataq chhayna ratopiqa, iskay kinsa phatma wayk'usqa mikhunata mikhunanpaq kallpachakuchun. Wiksanqa phiñakuspan mana munanqachu chay mana reqsisqa mana munasqa sustanciakunata. Paladarnin sinchi kusikuyña sientekun chaypas, chay phatmakunaqa unayñan wiksanpi puñunqa, tapa hinan kanqa mikhuy munayninta wisq'ananpaq, hinallataqmi paralisanqa normal curso de actividades digestivas nisqakunata. Ichaqa yanusqa mikhuq runaqa allintan kusisqa kusisqa kashan chay onqoywan, imaraykuchus payqa pasionesninta satisfacerqan, wiksantapas hunt'achirqan, kunantaq "hunt'asqa". Q'uñi mikhuy allin kasqanmanta reparaq runaqa chay onqoytan manchakun. Payqa allintan entienden, chay crudo verdurakunaq mikhunanmi cuerpota mikhuchin, wañusqa ayakunataq chayta

ninamanta lluqsimunkuqa combustiblekunalla, imaymana venenokuna, unquykuna ima paqarimuqmi.

Runapa Mikhuyninqa Kawsaq Célulakunamantam Kanan hinaspa...

Mana Wañusqa Células nisqamanta Ayakunachu

Tukuy allin equilibrasqa mikhuykunaqa kawsaq células nisqamanta ruwasqam. Kunanqa verdura kurkukuna, kay pachamanta lluqsispa, unayta kawsanku. Huk rosas t'ikaqa t'ikashanraqmi huk jarropi, granukunataq t'ikarimun askha watakuna qhepaman tarpusqa kaqtin. Ichaqa wañuchisqa animalkunaq otaq cuerponkumanta suwasqa lecheq célulankunan huk kutillapi wañupun, chaymantataq ch'usaqyapuyta qallarinku venenoman tukupuyta, wayk'uyqa cheqaq manchakuypaqmi tukupun. Uywakunapa proteínankunata verdurakunapa proteínankunamanta aswan allinpaq hapiyqa aswan llakikuypaqmi pantay, chaymi sutilla qawachin aycha yupaychaq biólogo runakuna mana ancha qawaq kasqankumanta. Sichus riqsikusun chay uywa kawsaq verdurakunaq proteínankunata t'ikrasqanmanta hinaspataq hunt'asqa equilibrasqa mikhuykunaman tukuchisqanmanta chayqa, chay uywakunaq aychanmi kanan, atuq, lobo, allqo, misi, tigre ima, chay hina "tukuy equilibrasqa" proteína nisqakunata mikhuq aswan hatun mikhuy chaninchasqa; chayna animalkunapa aychanpa venenoyoq kayninqa sutillam qawakun, chaymi aswan tukuy sunqunwan aycha vicioyuq runapas mana chaywan mikuyta atrevikunchu.

Chay biólogos nisqakunan kallpachasqa kanku sapan predilección nisqawan maskhay ventajas especiales aychapi, tariypi chay aminoácidos irreemplazables nisqakuna mana qhawarirqankuchu chay actota chay aminoácidos nisqakuna formasqa kanku aswan común pastokunamanta uywakunaq mikhusqanmanta Ima kamachiywanchus ciencia nisqa kamachikuywantaq wakaq organismon atiyniyoq aswan millay qurakunamanta, qurakunamanta aminoácidos nisqakunata ruwana, ichaqa runapa organismonqa manam kanchu chayna compuestokunata ruwananpaq, verdura mikuykunamanta, aswan allin calidad nutritivayuq?
¿Hayka millonninpi indio runakunataq kawsachkanku mana aychapa qusqan aminoácidos nisqawan?

Pisi qhawayqa hampiypi aswan hatun defecton Ciencia

Wayk'usqa mikhuyman vicioyuq biólogos nisqakunaq aswan hatun pantasqan nisqa pisi yuyayniyoq kayninku. Paykunaqa ñawinkuta wisq'anku chay huch'uy hina mana allin ruwaykunata qhawaspa, manataqmi ñawpaqmantaraqchu qhawarinku mana ancha chaniyoqman rikch'akuq causakunarayku usqhaylla otaq qhepaman hatun consecuenciakunata. Chay nisqanchista iskay kinsa ejemplokunawan sut'inchasun. Wayk'usqa mikhuykuna, astawanqa aycha mikhuykuna, venenokunawan hunt'a. Kunanqa, mana pipas imatapas reparanchu chay envenenamiento crónico nisqamanta, chaymi mana reparaylla tukuy tiempo purin hinallataq chay envenenamientorayku higado, sonqo otaq riñonkuna tiempowan dañasqa kaqtinpas, chay onqoyqa mana reqsisqa causakunamanmi atribuisqa. Envenenamiento aswan sinchiraq kaqtin, diarreawan, vomitowan ima kaqtinqa, huk trastorno gástrico hina qhawasqa. Envenenamientowanqa chay condiciónllatam entiendenku, chaymi enteron organismota afectan hinaspam chaylla wañunanpaq amenaza. ¡Maykha mana huchayoq runakunan chhaynata sacrificasqa kanku!

Qharikunaqa manan sapa p'unchaychu rikunkuchu mikhuypa chawpinta arteriankuman, venankunamanpas pasaq qhellikunata, chaymi vasokunaq perqankunapi capamanta capaman tiyaykuqtinqa, pasajenkuta k'iskiykun, qonqayllamantataq huk p'unchay yawar puriyninta sayachin, pisilla -rikuyniyuq runakunaqa chay pasakusqanmantam "mana suyasqa" hina qawanku.

Qharikunaqa manan reparankuchu sinchi unukuna millonninpi toneladata hap'iq hatun represaman phawaykachaq sinchi ñit'iyninta. Ichaqa chay represa, chay unu hunt'aykusqanwan unayta kuyuriq, qhepaman thuñikuqtinmi, qhepa p'akikusqanqa huk wawacha mana yuyaypichu wikch'uykusqan rumimanta ninku. Ñam qawarqanchikña huk crudo mikuqpa allin yuyayninta hapisqanmanta, imaraykum cáncer unquy kasqanmanta. Kaypa contranpi, 400 "agentes carcinógenos" nisqakuna investigawaqninchikkuna qawachiwasqanchik, paykunaqa yanusqa mikuyman vicioyuqmi kanku, chaykuna ukupiqa kanmi irritaciones mecánicas nisqakuna, cigarro ruphachiypas, manam aswan hatun valorniyuqchu warmapa wischusqan rumimantaqa.

Sapa órgano nisqapin millonninpi célulakuna kan, chay células nisqakunaq llank'ayninwanmi chay órganoq llank'ayninqa ruwakun. Chay células nisqakunaman obligasqa mikhuy mana wakin constituyentes esenciales nisqakuna kaqtinqa, células nisqakunaqa manaña kallpayoq kayta qallarinku, manataqmi utilizankuñachu. Kunanqa chay energía nisqa waqaychasqakunaqa chakramanmi hamun, ichaqa paykunapas, pisi tiempollamantan tukupunku. Chay órgano imaynatapas otaq hukmanta ruwayninkunata apashaqtinqa, pisi yuyayniyoq runakunaqa manan rikunkuchu puka k'anchayta; ichaqa qhepaman ruwayninkunapi qhepakuqtinmi ninku chhayna órgano onqosqa kasqanmanta, hampikunamanpas recurrisqanmantawan. Ichaqa, ¿atikunmanchu hayk'aqllapas huk huch'uy pastilla otaq huk dosis veneno nisqapas, watakunaña ninapi ruphachisqa mikhuykunaq constituyente nutritivonkunata cambianman, hinaspa mana atiq célulakunaman kutichipunman chinkasqa capacidadninkuta especializado llank'anankupaq?

P'unchawkuna canal alimentario nisqapi puñuymanta, masa aycha, uhu, mantequilla, queso ima ismusqa kanku, chaymantataq wiksa inflamación kaqta ruwanku, chaymanta aswan riqsisqa sintomaqa diarrea. Ichaqa huk wawa cheqaqtapuni diarrea onqoypa señalninkunata rikuchin chayqa, llapan huchatan churanku hecespi rikusqa iskay kinsa fruta qarakunaman. Manan pipas tapunchu imaynatas fruta-qarakuna wawaq wiksanpi ima inflamacióntapas ruwanman chayta, mana ima ismuytapas ismuspapas, yaykusqankumanta pisi horasllapi cuerponta mana cambiaspa saqeqtinku. Llapan llakikuyqa paqarin runakuna uhukunata, aychata, mantequillata, mielta ima normal hinaspa esencial mikhuykunata hina qhawarisqankumanta, ichaqa frutakunata imapas secundario hina qhawarisqankumanta, chaytaqa mikhunkuman otaq mana mikhunkumanchu. Wakin kutiqa, wawakunata rurukunata mikhunankupaq hark'anaraqmi, "mana wiksankuta mana allintachu churanankupaq".

Wayk'usqa-Mikhuqpa llasayninqa manan Criterio de Buen Salud nisqa hinachu qhawarisqa kanman.

Obesidad nisqa onqoyqa aswan peligroso onqoymi

Runapa kawsaqnin mana natural kaqta harkayta atichkaptinraq dieta nisqamanta hinallataq chaywan maqanakuyninta puririchinanpaqqa imaymana quejakunan rikhurimun, ahinataq manaña mikhuy munay, mana mikhuy atiy, gastritis huk wiksa onqoykunapas, colitis, hukkunapas. Tukuy kaykunaqa hawamanta rikuchiymi, kawsaqpa tukuy ima ruwayninkunata llamk'achinanpaq maqanakuyninmanta

disposición nisqa mana natural nisqa mikhuypa mana allin ruwayninkunata neutralizananpaq, chaymanta chaywan ruwasqa venenoyuq sustanciakunata cuerpomanta qarqunanpaq. Unqusqa pisiyachiyta qallarikun chaymantataq kallpachayta munanku "nutritivo" mikhuykunata quspa. Chay kawsaq tukupaypi atipasqa kaptin, maqanakuynin tukukuptin, runaqa kay pachamanta despedikun utaq, aswanqa, mikhuy munasqan yapakun hinaspa mana saksasqa mikhuyta qallarin, allinta digerir, llasayta yapananpaq, "qhali kayninta kutichipunanpaq". kallpatapas", nispa. Huk rimaypiqa, chay p'unchawmi runaq kawsayninqa, maqanakuyninta saqespa, "adaptakun" mana natural mikhuyman hinaspan cimientota churakun huknin aswan peligroso runaq onqoyninmanta —mana natural corpulencia.

Mana natural mikhuykunaq ñit'isqanwan kamachisqa kasqanraykun cuerpoqa obligasqa kashan acomodakunanpaq, chay dietakunaq ruwasqan imaymana mana allin sustanciakunaq huñukuynintapas organismoman haykunanpaq. Chaymantaqa wirakunamanta, ácido úrico nisqamanta chaymanta hurqusqakunamanta, colesterina nisqamanta, kachi común nisqamanta, llumpay yakukunamanta, cálculos nisqamanta, formaciones cirrosas nisqamanta, tumores nisqamanta, células inactivas y parásitas nisqamanta, células gigantes multinucleadas nisqamanta (policariocitos), células nisqamanta ruwakunku, hatun hatun núcleos nisqayuq (megacariocitos), hukkunamantapas. Wakin kutipiqa chay células nisqakunaqa normal células nisqamanta pachak kuti masraqmi hatun kanku, ichaqa manan ima allin llank'anatapas ruwayta atinkuchu.

Tukuy chay monstruokunam cuerpopi huñunakunku runapi unanchanankupaq qhali kaymanta, kallpamanta ima ilusión nisqa, cheqaqpiqa pisi pisimanta pisiyasqanwanmi ñak'arishan. Aychankunaqa llañuyapunmi, pisi kallpayapuntaqmi, células especializadas y activas nisqakunan pisiyapun, órganonkunapas usupunmi. Chay "stout", "robusto" qharikuna, bulging paunches, rakhu wira makikuna, podgy makikuna hinallataq wira capas sobresalientes, pikunamantachus kay pachanchis askha, cheqaqpiqa, esqueletokuna kanku qarawan tapasqa. Sapakamam pisi kallpayuq hinaspa llañuyasqa aychachankunata wira uwihawan cargarunku, chaytam mana qullqillapaq mikuchin hinaspam maymanpas kikinwan apan. Ichaqa, admirakuypaqmi, chayna runakunaqa sapa kutim alabakunku qhali kasqankumanta, kallpankumanta hinaspa kallpankumanta.
Paykunaqa sinchi hatun kayninkumantan orgulloso kanku, chaymi sapa kuti rimanakuypi chaymanta rimaspaqa k'aspikunata llamiykunku otaq Inti lloqsimuy ladopi waqanku; mana chayqa ancha munasqa llasayninkumanta huk granotapas pisiyankumanmi. Huk runaqa chunka iskayniyoq tomokunatan hunt'achinman chhayna llakikuypaq pisi yuyayniyoq kasqankumanta ejemplokunawan.

Ninapi chinkachisqa Materia Primakunataqa manam ima Hampipas Sustituyanmanchu

Llapan hampikuna general uso kaqpiqa sintomáticos kanku. Huk rimaypiqa, chaykunaqa paliativo hinam kanku unquqman huk ratolla allinyachinankupaq utaq unquypa sintomakunata pakanankupaq. Manan imapipas wayk'una mankakunapi, sartenkunapi chinkachisqa q'omer mikhuykunaq rantintaqa hap'iyta atinkumanchu. Askha hatun cientificokunan sinchita hark'anku drogakunata utilizayta. Inglaterra nacionpin tawa wata kuskanpi allinta investigarqanku inglés runakunaq allin qhapaq kayninmanta askha t'aqakunamanta, chaymi Peckham llaqtapi biólogos nisqakuna yuyaykurqanku pachakmanta isqon runakunalla kusisqa kasqankuta allin qhali kay; puchuq pachakmanta 91 runakunan onqosqa karqanku, yaqa llapanku manaña onqoyninkuta yacharqankuchu chaypas. Tratamientos clínicos kaqmanta kay conclusiónninkuqa karqa yaqa mana excepción kaqwan tukuy trastornos kaqkuna kay terapiapaq akllasqa kaqkuna kay tratamientoman kutichirqanku, ichaqa kay qhipaman huk marcada deterioro rikukurqa kay salud general kaqpi kay unqusqakunamanta. Kayqa niyta munan, hampikunaqa huk unquypa sintomakunata pakallanku, chay daño ruwasqankutataq pisi kallpayasqaña organismoman yapanku aswan mana allin kananpaq.
Chayrayku, pipas mana onqoyta munaspaqa, onqosqaña kaqtinpas, qhali kayninta kutichipuyta munaqqa, manan drogakunapi suyakuyninta k'askananchu; aswanpas mana natural mikhuykunata, drogakunatapas hap'inan, hinaspapas naturalezaq kamachikuyninman hinan kawsanan, q'omer mikhuspa!

Kayqa chiqa, mana imamanta manchachikuq chanta cientifico ñan, maypichus droga terapia, Bircher-Bennerpa nisqanmanjina, "engaño chanta engaño"lla. Ñoqaq yuyaykusqayman hinaqa, aswan allintachá sutichasunman ilusión, kikillanta engañakuy nispa. Nietzscheqa drogakunatan suticharqan "lazoq chukchan" nispa. Doctorkunaqa facil-llatan convencekunmanku rimasqay cheqaq kasqanmanta, hospitalpi onqosqankuta iskay kaqlla t'aqaman t'aqaspa, huknin t'aqata hampikunawan, wayk'usqa mikhuykunawan ima hampispa, huknintataq ch'ulla mikhuywan, chaymantataq iskaynin ruwasqakunata tupachispa paykunapura. Kaymi prueba básica y decisiva, mana chayqa sapa argumento crudo mikhuymanta mana pisi valorniyoq nitaq valorniyoq hinalla kanqa. Nisqanchiskunata sut'inchasun iskay kinsa ejemplokunawan, terapia sintomática drogamanta.

Nanaq kayqa cuerpo peligropi kasqanmanta willakuq señalmi, organismonchikpa yanapakuy mañakusqan waqayninmi. Ichaqa kay peligrota chinkachinamantaqa, chay peligromanta cerebronchisman chayachiq nerviokunatan wañuchinchis, venenowantaq kunkankuta upallachinchis. Chaykamataq, unquyqa mana qispiy atina ñanninta purin, kunanqa astawan astawan yapakun chay hampikunap mana allin ruwayninkunawan. Huk ejemplota qonapaq: arterianchiskunaq pasajenkuna qhellikunawan hunt'aykukuspa k'iskiykuqtinqa, sonqoqa aswan kallpawanmi yawarta cuerponchista purichinan, chaymi yawarpa tanqaynin wicharin. Ichaqa chay qhellikunamanta yawar ch'unchulninchiskunata pichanaykumantaqa, venenokunawanllan chay nerviokunata kallpachanchis, chaykunan pasajenkuta mast'ariyta, mast'ariyta atinku. Chay venenoq allin ruwaynin kashaqtinqa yawarqa aswan libretan vasokunapi purin, chaymi huk tiempollapaq ñit'iyqa pisiyan. Ichaqa chay efecton tukukuqtin hinan, chay vasokuna ñawpaqpi kasqankuman kutipunku, aswan pisi kallpayoq kaspanku, chay hampikunaq ruwasqanwan.

Mana ima hampipas kanchu mana mana allin qhipa ruwayniyuq kay organismo kaqpi. Ichaqa kay qhipa pachallapim pisi qillqakuna lluqsimun kay temamanta rimaq, hukninmi, "Reacciones con terapia fármaco" (1955), Dr. Harry L. Alexander, Profesor Emérito de Medicina Clínica, Washington Universidadpa Escuela Médica nisqamanta , achka allin willakuykunata quwanchik. Chiqamanta, generalmente hampikunaqa responsables kanku chay complicaciones chanta reacciones kaqllamanta mayqinkunachus chaylla wañuchinku kay víctima kaqta utaq ruwanku rikhuriyninta kay forma de graves enfermedades kaqpi. Chaypachapas chay sasachakuykunamanta waranqamanta huklla chiqapmanta qillqasqa; puchuqtaq wiñay qunqaypi qhipakunku.

Chayqa takyachisqañam kachkan sapa huknin 350.000 sustanciakunamanta chay hampikuna wakichinapaq llamk'achisqankuqa complicacionesta ruwayta atin. Ichaqa paykuna ukhupi aswan peligroso kanku penicilina, aureomicina, estreptomicina, compuestos de mercurio, sulfonamida qutu hampikuna, digitalis, vacunas, sueros, vitaminas sintéticas (tiamina, niacina, hukkunapas), atófano, cortisona, extracto hepático, insulina, adrenalina chanta achkha huk hampikuna común utilizasqa.

Importantemi kay tapukuymanta aswan allinta yuyaymanayqa. Vitaminas sintéticas nisqakuna, extractos orgánicos nisqakuna ima, chaywanmi runakunaqa cocinapi ruphasqa constituyente nutritivo nisqakunata, productonkunatapas cambiayta munanku, chaymi runata wañuchinku llimp'i hina, ancha askha kutipin cuerpoman haykusqankumanta phisqa minutollapi. 1951 watapi 324 millón, 1952 watapitaq 350 millón gramo penicilinallata runaq yawarninman churarqanku, chhaynapi cocinapi ruphachisqa antibióticos naturales nisqakunaq rantinpi.

Runapa kurkunman yaykuruptinkuqa, hampikunaqa waranqantin runakunatam wañuchin, wakinpiqa pichqamanta chunka minutollapim, anafilaxia nisqawan, chunka waranqa runakunañataqmi achka unquykunawan hapichikunku, chaymantam rimachwan ortiga-erupción, dermatitis, espinas nisqamanta ruphay, eczema, púrpura, asma bronquial, poliarteritis, cirrosis de higado, ictericia, nefritis, nefrosis, anemia aplástica, suero unquy chaymanta sarna.

Runakunaqa munanku ñawinkuta wisq'ayta chay hampikunaq responsabilidadninmanta kay wañuykunata, onqoykunata ima, hinallataq huchata churayta cuerpoq super sensibilidad nisqamanta. Ichaqa imataq kay super sensibilidadta ruwan chaymanta, ch'inlla tapuyta pasanku.

Wakcha wawaykunam watapi achka kutita chayna unquykunawan hinaspa aycha qarapi unquykunawan hapichikuqku. Sapa kutim kallpanchakuq kayku mikusqankupi mana allin kasqanmanta maskanaykupaq, chay hampikuna quq doctorkunapas manam haykapipas nirqakuchu chay hampikuna qusqanku peligrokunamantaqa. Millonninpi runakuna hinan ñoqaykupas creeqku hampikunaqa runakunata hampinallapaq kasqanpi, manan onqochinanpaqchu. Huk kutinmi iskaynin wawaykunata huk p'unchayllapi ictericiawan puñurqanku. Admirakuywanmi admirakurqayku, yacharqaykutaqmi ictericia onqoyqa mana contagiosochu kasqanmanta, chaymi iskayninkuta kuska onqochiwarqanku. Kunan tiempopiqa manan ima ruwaytapas atiymanchu concienciaypa k'irisqanta pisiyachinaypaq, aswanpas huk tayta-mamakunatapas chay hina peligrokunamanta willanaymi.

Kunan pachakunapiqa llakikuypaqmi qaway imaynam aswan peligroso drogakuna miski takikunapa yanapakuyninwan hinaspa sumaqllaña fotokunapa yanapayninwan riqsisqa kasqankuta, sapa punchaw tomasqa allin kaqkuna hina. Wakin suyukunapiqa, chiqamanta, .

hampi, farmacia ima hatun llakikuykunaman tikrasqa kanku comercialismo nisqamanta, ganancias nisqamanta ima.

Q'uñi mikhuyqa huk kutillapin tukuy imaymana hampikunata utilizayta tukuchinqa, onqoykuna mana kaqtinqa manan drogakuna necesitakunqachu. Unquykunam mikhuykunapa waqlliyninpa rurun; chaykunataqa atipasunmanmi, chayrayku, mikhuyninchista allichaspalla. Llapa drogakunawan onqoykunata atipayta munasqanchisqa sinchi peligroso, mana yuyayniyoq experimentokuna, chaykunaqa manan allinchu kanqa. Ñam llakikuypaq consecuenciankuqa uyanchikta qawapayawanchik.

Musuq laya unquykuna sapa kuti rikhurimun; pisilla unquykunaqa aswan hatun unquykunamanmi sitiota qun. Chayrayku qharikuna sapa kuti musuq laya suerokunata chanta vacunas nisqakunata wakichinku, aswan kallpayuq chanta aswan kallpayuq antibióticos kaqta tarinku chanta pisimanta pisi huk laberinto pantaykunapi, complicaciones kaqpi chanta desastres kaqpi ima involucrakunku.

Ciencia médica nisqapiqa mana hayk'aq rikusqa, aswan allin cambiotan ruwana. Llapan honrado hinaspa llaqtaq yuyayniyoq hampiqkunan huk kutillapi hatarinanku, hinaspan allinta ruwananku, chaywanmi mana chinkachisqa kananku chay materia prima integral nisqa, runaq fabricanpaq.

Pisi qhawariq runakunaq yuyaykusqanman hinaqa, q'omer mikhuyqa kaqllan ñawpaq pacha runaq ñawpaq kawsayninman kutiy. Chiqaptaqa, manam kanchu aswan hatun p'enqay civilización nisqapaq, yanukuypa, chuyanchaypa operacionninkunamantaqa. Crudo mikhuqqa civilización nisqa onqoykuna nisqa llakikuykunatan saqepun, manataqmi munanchu civilización nisqapa qosqan progreso técnico nisqataqa, runaq primankunaq ch'uya kayninta chinkachinanpaq. Mana chayqa, manan saqenchu telefonowan rimayta, avionpi viajayta otaq frutankunata refrigeradorninpi mosoqllata waqaychayta.

Pachak watakunañan qharikunaqa ñawsa mana yachaq ima kanku, chaymi wayk'usqa mikhunata mikhuyta sapa kutilla operacionta hina qhawarirqanku. Hinaspa kunan, primera vez uyarispanku crudo mikhuymanta, qhawarinku imapas extraño hinallataq curioso hina, cheqaqpiqa precisamente precisamente degeneración de alimentos naturales por medio de cocina

mana natural, extraño hinaspa curioso, chaymi historiapi qelqasqa kanan Runakunaq aswan hatun sonso ruwaynin hina.

Wayk'usqa-Mikhuy, Droga Terapia nisqakunan Umallishanku Runa Raza tukuymanta chinkachiyman

Ñawpaqqa achka rikchaq mamut uywakunam kay pachapi yacharqaku, chaymantañataqmi llapanpi chinkarurqaku. Kunan pachakunapiqa, kikin makinwanmi runaqa mana allin kawsaykunata paqarichimuchkan, chaymi huk punchaw kay pachamanta chinkachinqa. Mikhuykunapa waqlliyninpa ruwayninwan tupachisqaqa, imaymana unquykunapa imaymana kaynin, sapa kuti yapakuyninmi yapakun. Manaraq aswan achka miraykuna pasachkaptinkum, runakunaqa wañunqaku sunqu unquywan utaq cáncer unquywan manaraq pubertadman chayachkaspanku hinaspa miray atiyninkuta wiñachinankupaq oportunidadta tarispanku. Chay onqoykuna kay qhepa chunka watakunapi manchakuypaq usqhaylla yapakusqanmanta qhawarispan facil-llata reparasunman, qharikuna mana yuyayniyoq kayninkuta hinalla ruwaqtinkuqa, chay destino p'unchayqa manapaschá karuchu kanman.

Wayk'usqa mikhuywan drogakunawan hampichikuy allin kasqanmanta willaq cientificoqa, qullqisapaman tukupunanpaqña kachkaspa, kusisqa qullqinkunata yupaspa, ñawinta wisq'aspa millonninpi chinkachiykunata qhawaspa, uyanta qhawaspa. Sapa negocioq tukukuy ruwayninqa qhepa kaq balance nisqawanmi juzgasqa kanan. Qawasun ima allinkunata, ima allinkunatataq civilizasqa runa tariyta atirqa yanukuymanta hinaspa hampiymanta tarisqanwan, chaywan tupachispaqa achkallaña imaymana uywakuna chaskisqankuwan. Runaqa aswanmi imaymana onqoykunawan hap'ichikun huk kawsaqkunamantaqa.

Chay vitaminakuna tarisqanku qhepamanmi runakunaqa yachayniyoq kananku karqan huk kutillapi reparanankupaq, wayk'usqanwanmi natural mikhuykunapi chay kikin constituyentekunata chinkachishasqanmanta, chay constituyentekuna mana kasqanmi usqhaylla tukupun. Chay q'opataqa huk kutillatan tukuchinan karqan, hinallataqmi waqaychanan karqan natural mikhuykunaq inmunidadninta mana degeneración nisqamanta. Ichaqa ancha hatunmi wayk'usqa mikhuypa encanton, chaymi llapa chay hina reformakuna ruwayta hark'an. Vicioqa cienciata atipan, hinaspa

talonkunaman. Chaykamataq, wayk'usqa mikhuykunaman sinchita k'askakusparaq, qharikunaqa mikhuypa pakasqa kayninkunaman yaykuyta munanku, chay constituyentekunata riqsinankupaq, chay constituyentes wayk'uypi, procesamientopi ima chinkachisqa kanku, chaymantataq sustancias sintéticas nisqawan tikranku. ¿Manachu mana yuyayniyoq kaychu chay constituyentes esenciales nisqakunata makiwan ruphachiy, chinkachiy, onqoy, aya p'ampana patapi sayay, chaymantataq engañaq ruwaykunawan qespichikuyta mana suyakuyniyoq kallpachakuykunata ruway? Yuyarinanchismi chay constituyentes nisqakunaqa manan biólogos nisqakunaq reqsisqanku 40, 50 vitaminakunallapichu ka Achkallañam kanku, chaymi waranqantin watakunapiqa mana allintachu ruwayta atikunqa propiedades cualitativas y cuantitativas nisqamanta. Huk ratulla yuyaykusun huk p'unchay cientificokuna llapa imaymana rikch'ayninkuta reqsiyta atisqankuta. Chaymanta, trigomantalla wikch'usqa constituyentekunata medios artificialeswan tikranapaqqa, waranqa waranqa recetakunata, wakichiykunata ima necesitakunqa sapa runapaq, mana rimanachu chay gastos prohibitivos nisqamanta.

Sapaq rikchaq frutakunamanta, verdurakunamanta hinaspa granokunamanta investigasqankuwanmi, kikin mikuyman vicioyuq biólogos nisqakuna qawachinku natural mikuykunaqa yaqa tukuy rikchaq unquykunata hampiq kasqanmanta. Ichaqa runakunaqa manan reqsikuyta munankuchu runaq kawsasqanqa chay onqoykunamanta mana kacharisqa kananta, wawa kasqanmantapacha natural mikhuykunallata mikhuchisqa kaqtinqa. Qallariymantapachan wayk'usqa mikhuykunamanta karunchakuy yuyaykusqankulla mana allintachu yuyaykunku, chaymantataq cienciaqa vicioman churan.

Natural mikhuykunataqa manan Doctorkuna utilizanankuchu Medios Terapéuticos Temporales nisqalla hina. Chaykunataqa Runapaq Sapallan Mikhuy Kasqan

Askha progresista doctorkunan huchachanku drogakunawan hampichikuyta. Wakinninkuqa anchatam hukmanyasqa tarikunku drogawan hampichikusqankumanta mana allin ruwasqankuwan, chaymi hampichikuyta saqispanku profilaxis nisqapa sasachakuyninkunata estudianankupaq qukunku. Paykuna ukhupin kashan Suiza nacionmanta Bircher-Benner sutiyoq reqsisqa doctor, paymi alemán simipi estudiasqanmanta askha pisi t'ikraykunata armenio simipi libroypi reqsichirqani. Hampiq llamkaynin qallariypim Bircher Bennerqa chayna rikurirurqa

hukmanyasqa kunan pacha terapéutico nisqapa ruwayninkunawan, chaymi pasaqllamanta riqsinakurqa mikuy naturalkunapa valor nutritivo nisqawan, chaymi unquqninkunata hampiyta qallaykurqa nutrición natural nisqawan yanapachikuspa, mana ima hampiwanpas. Ancha pisi pachamanta huk hatun yupay unqusqakuna, pikunachus mana allintachu hampirqanku imaymana hampiqkuna tukuy pachantinpi mana ima ruwayniyuq, Zurich llaqtapi sanatorionman rirqanku chanta ancha pisi pachallapi tukuy hampiyta tarirqanku crudo veganismo kaqwan.

Ichaqa Bircher-Bennerqa crudo mikhuykunatan qhawarirqan “medio terapéutico” hina, manan llapa kawsaqkunapaq hinallachu. Qharikuna obligasqa kankuman hina, wawa kasqankumantapacha mana natural mikhuykunawan mikhuchikunankupaq, chaymantataq onqosqa kaspanku, machuyasqankupi "dieta terapéutica" nisqawan hampichikunankupaq. Ichaqa kay paradoja hinaqa cheqaq razonniyoqmi karqan. Ñawpaqtaqa manan pipas kay pachapiqa kanchu, nitaqmi crudo mikhuymanta aswan allin yachaqpas, Bircher-Bennerpas, reparan wayk’usqa mikhuyqa vicio kasqanmanta, runakunaq wayk’usqa mikhuy munasqankuqa manan yarqaychu nitaq biológica demandachu chay celulakunata.

Chaymantataq Bircher-Benner hampiq hina yachachisqa karqan kunan kaq onqoykunata hampinanpaq. Manan pipas ima qolqetapas paganmanchu karqan, nitaqmi allinpaqchu qhawarinman karqan, sichus llapa runaq qayllanpi huk sistema de nutrición nisqamanta rimarinman karqan, chaywanmi runakuna mana llapa onqoykunamanta hark’anman karqan.

Kunan pachakunapiqa iskay chiqninakuq qhawariykunan kan nutrición nisqamanta. Hukninmi crudo mikhuyta defiendekun, huknintaq yanusqa mikhunata favorecekun; hukninmi veganismo nisqamanta rimarin, hukninñataqmi uywakunapa mikuyninta munan. Kunanqa cienciaqa manan políticachu. Mana allin yuyayniyoq runaqa manan derechoyoqchu pantasqa, mana allin yuyaykusqankunata mana huchayoq wawakunaman churananpaq. Kay pachanchikpa mañakuyninmi ancha allin, chay iskay qawariykunata qawarina círculos científicos y culturales internacionales nisqapi, chaynapi mana allin kaqta huchachanankupaq, chiqap kaqtañataqmi llaqtaman willanankupaq hinaspa práctica general nisqaman churanankupaq.

Ñawpaqta qhawarispaqa, chay mana sasa yuyayniyoq runakunaqa, manan munankuchu chay sasachakuypa ukhunman haykuyta, paykunaqa yuyaykunku, q’omer mikhuyqa manan usqhayllachu hunt’akunman, qharikunapas manan ancha listochu kanqaku ukhu saphichasqa kasqankuta saqenankupaq costumbrekuna. Ichaqa kaymi kunkan

vicio, manan cienciamantachu. Ciencia ichaqa t'aqakunan viciomanta. Ñawpaqtaqa riqsikunanchikmi, crudo nisqa mikuykunaqa chiqap hinaspa huntasqa primakunam runapa kawsananpaq hina, chaymantam kikinkupa hinaspa wawankunapa primankunata degenerayta munaqkuna sunqunkuman hina ruwachunku.

Ñawpaqtaqa, crudo mikhuymanta experienciata aprovechananchismi, huk kutillapi allichananchispaq, chay llulla yuyaykuykunata ciencia de nutrición nisqapi mast'arikuqta, chayman hinaqa aswan importante mikhuykunatan qhawarinku mana allinpaq qhawarinku, cheqaq mana allin ruwaqkunatataqmi ichaqa chay hinata yuyaychakun allin. Sut'itan reparana, mana ima t'aqakuspa, llapan chay casokunapi maypichus crudo mikhuykuna hark'asqa kanku pisi kallpakunapaq, onqosqakunapaq, wiksa onqoywan huk onqoykunawan ñak'ariqkunaman, chay hark'asqa mikhuykunan precisamente onqosqakunata hampinman, sustentanman, kallpachanman ima .

Chayna kaptinqa manañam mana allin costumbreta saqiymantachu. Aswanpas kunanqa onqosqa runaqa ruruta mañakun, ichaqa manan munaykuchu; wayk'usqa mikhuywan unqusqa sientekun, ichaqa convencechiyku aswan pisita mikhunanpaq; wawaq makinmanta ruruta qichuspa yanusqa mikhunata kunkanman kallpawan uraykachiyku. Huk rimaypiqa, usqaylla tukukuyninkutam obliganchik, chay kikin mikhuykunata mikunankupaq, chaykunam unquyninkumanta hinaspa mana atiyninkumanta karqa. Kayna mana allin hamut'aykunata allichaspallaqa pachakmanta 50 pisiyanqa mana tiemponpi wañuqkuna.

Chaypi kay nisqanchikkuna chiqap kasqanmanta convencekunanchikpaq mana huk ruwaychu aswanpas q'uñi mikhuyta pisi killakuna ruwayman churay, kay experimentotaqa sapa yuyaysapa runan pruebanan. Chay hinapin huk tukukuy tukukuy churasqa kanqa kunan kaq pantasqa hinallataq contradictorio qhawariykuna nutrición nisqamanta.

Crudo mikhuypa kanchayninpiqa manañam nutrición nisqapa principios básicos nisqakunañachu hatun yachay wasikunapi, investigación institutokunapipas wisq'asqa qhepanku; aswanpas llapa runakunaq aswan importante asuntonkunamanmi tukupun. Normal runakunapaqqa waranqantin mikhuykunapa cientifico sutinku, sasachakuyniyuq fórmulas nisqakuna, chaymanta unay sayk'uchikuq willakuyninkuna propiedades nutritivas nisqamanta, beneficios nisqamanta ima, kinsapi huñusqa k

simikunalla: RAW VEGAN FOOD, utaq runap kurkunpaq hunt'asqa prima.

Chay hinaqa, crudo mikhuyqa huk idealmanmi tukupun ciencia de la medicinamanta t'aqasqa, huk idealmi sut'inchanapaq mana fórmula científica nisqawanchu, aswanpas lógica nisqawanmi, pruebakunan kanku naturalezaq mana iskayrayanapaq kamachikuyninkuna hinallataq experiencia básica nisqamanta resultadokuna básico nisqakuna.

Manam haykapipas Runapa Rawpa Integridadnintaqa P'akichinanchikchu

Materiales nisqakuna

Runapa cuerponqa sasachakuyniyuq fabricam. Aswan allintaraqmi qhawarisqa kanman hatun pacha fabricakunaq sistemakunaq hina, chaymi sapa celda sapaqchasqa hap'isqaqa kikinpi huk sasachakuyniyoq fabrica, chaymi, kikinmanta, askha huk fabricakunamanta. Kunankamaqa investigaq cientificokunan sapa célula nisqapi chunka waranqa partekunata tarirqanku. Sapa glándula otaq órgano nisqa millonninpi chay hina célulakunamantan ruwasqa kashan, chay glándulakuna, órganokuna, sistemakuna, esqueleto, qara ima huñusqamantan runaq cuerponqa paqarin.

Chay ancha sasachakuyniyuq fabricakunaman, sistemakunamanpas, chunka waranqa imaymana sustanciakunayuq materia primata qunanku, sapakamam deber especialniyuq kanku, runapa organismo generalninpi ruwanankupaq. Tukuy chay sustanciakunaqa intipa kanchayninwanmi ruwasqa kachkan, chaymi yurakunapi huñusqa kachkan. Ejemplopaq, huk muhu, huk raphi otaq huk grano saraqa kikinpin kashan llapa chay constituyentes nutritivos nisqakuna, chaykunan ancha allin animal organismopaq. Kunanqa, chay constituyentes nisqakuna imaymana yurakunapi huknirayña kanku chaypas, composición nisqamanta, arreglo nisqamanta ima, chayqa manan anchatachu importan, imaraykuchus organismoman haykusqanku qhepamanmi t'aqasqa kanku, yapamantataqmi sintetizakunku, chay procesopin huk sustancia huk sustanciaman cambiakun. Chay hinaqa, kawsaq runaqa necesitasqanman hinan imaymana constituyentekunaq askha kayninta cambiayta atin, ichaqa mana ima elemento químico kaqtinqa manan chay faltaq elementota organismo ukhupi apamunmanchu nitaq huk elementowan sustituykunmanchu.

Ejemplopaq, manan laboratoriopiqa tariyta atirqankuchu trébol nisqapi ima hatun concentración calcio, vitamina otaq proteína nisqakuna kasqanmanta, chaywanpas trébolmantan, aswan comun pastokunamantawanmi uywakunaqa llapa vitaminankuta, mineral kachinkunatawan hap'inku, hinaspa hatun tullunkuta ruwanku , aychatapas wiratapas. Huk rimaypiqa, leche, mantequilla, queso, uma, higado hinaspa aychapa rantinpi, chaykunatam pisi qawaq runakunaqa calcio, fósforo, vitaminakuna hinaspa "tukuy equilibrasqa" proteína nisqakuna kananpaq yuyaychanku, trébol sapallanmi kanman yuyaychakun, imaraykuchus trébolmantan llapa chay sustanciakuna paqarimunku. Chayraykun mana imapaq valeq, mana valeq, manataqmi ima mana allinpas kanmanchu kay hina mikhuyqa huk vitaminayoq kasqanmanta rimay, huknintaq askha mineralniyoq kasqanmanta, imaraykuchus, runakuna pantachiymanta, pantachiymantawanqa, manan servinchu ima allin ruwaypaqpas.

Chay kawsaqpi mikhuyniyuq kaqkunap hatun llamk'ayninkunaqa kimsa kuti. Ñawpaqtaqa, celulakuna ruwanapaq, musuqyachinapaq ima, wasi ruwanapaq materialjina kanku; chaymantataqmi chay célulakunata kuyuchinankupaq, cuerpoman q'oñichinankupaqpas necesario kallpata ruwanku, qhepamantaq, chay células especializadas nisqakunaman suministranku materia primata, chaykunatan necesitanku productivo ruwayninkupaq.

Ancha allinmi organismonchista qhawarinanchis imaynan huk fabricante fabricanta qhawan hinata. Chayman hinaqa, kay ñawpaq kinsa ruwaykunata llank'ananpaqqa, cuerponchismanmi suministrananchis llapa necesario constituyentes nutritivos nisqakunata, llapan integral hina, hinallataq kikin proporciones equilibradas nisqapi, imaynan naturaleza presentawanchis hinata.
Mana chayqa, sichus mayqen constituyentepipas pisiyay kanman chayqa, kay hechoqa mana hark'asqallanmi mana allintachu ruwanqa organismoq ruwayninpi, llank'ayninpipas.

Ichaqa, ¿imaynatataq kunan tiempopi civilizado runaqa kikin cuerponta tratan? Payqa ch'usaqyachin, ruphachin, wañuchin hinaspa phiñachin integridadninta materia primankunata chaymantataq wiksanta hunt'achin al azar wañusqa venenoyoq ayakunawan. Chay hinaqa, huk constituyente nisqa mikhusqanqa pachak kutitan organismonpa normal requisitosninmanta aswan hatun kanman, chayman hinataqmi huk constituyente nisqa mikhuypi pisiyapun.

Wayk'usqa aychamantan yuraq t'anta, macarrones, arroz, misk'ikuna, ch'uyanchasqa mantequilla, margarina ima ruwakun mana atiq, parásito células nisqakuna, allin sasan estructurayoq, chaykunaq llasayninwanmi mikhuyman vicioyoq runaqa k'umuykukun. Yachaysapa runakunam mana sasachakuspalla qawachinmanku 50, 100 utaq 200 wata ñawpaqta runapa mana allin kayninkunaqa aswantaqa llumpay llañuyaywan kuska kasqanmanta. Chay pachakunapiqa runaqa aswan atiyniyuqmi karqan hark'akuyta hinallataq runaq cuerponpas mana natural mikhuykunata aguantayta atirqan, hinallataqmi hark'ayta atirqan mana ancha askha chay sustanciakuna haykuchiyta, manaña mikhuy munaspa, diarrea nisqawan, vomita nisqawan, huk chay hina ruwaykunawanpas. Ichaqa, pachaq purisqanman hinan runaq kawsayninqa degenerasqa mikhuykunaq ñit'iyninman qokun, chaykunamanmi "adoptakun", hinaspan saqepun wawachankuq mana samaspa wirayayninta, uyankupas chuchuyaynintapas. Kay runakunan ñawpaqta ruwarqanku, chaymantataq sustentarqanku simple, mana valeq, mana ruwaq células nisqakunata, chaykunan tupan kikin estructurankuman hina. Chayraykun kunan pachakunapiqa pisillaña llañuyayqa, kay pachataqmi hunt'a kashan millay, mana natural cuerpoyoq runakunawan.

Kunan tiempopiqa askha wawakunan nacenku mana imapaq valeq q'epiwan hinaspa mana llamkaq células nisqakunatapas. Tayta-mamankuqa mana sasa yuyayniyoqmi orgulloso kanku wawachankuq wira kayninmanta, uyankupas chukchuyasqa kasqanmantawan. Wakin kutiqa kay wira kayqa hatun dimensionniyuqmi, chaymi chiqap kayninta entiendeqkunata mancharichin. Chaywanpas mana yuyayniyoq runakunaqa wawakunaq mikhunan paquetenkupi chay monstruokunatan rikuchinku allin qhali kanankupaq seguro señalkunata hina.

Runaq kawsaqqa anchatan kallpachakun wakin controlpi hap'inanpaq, chay células parásitas nisqakunaq, mana imapaqpas valeq células nisqakunaq mana hayk'aq yapakuyninta, chaykunatan rakin llapa libre partes del cuerpo nisqapi: hanaqpi, urayninpipas, chukcha muyuriqpi, wiksa qara ukhupi hinaspa caderas, hinaspa huklawkunapipas. Ichaqa chay hinatan pasakun, wakin kutipiqa wakin chay células nisqakunan chay controlta chhaphchiyta atinku, comunal kawsaymanta t'aqakuyta, sapanchasqa kayta, sapankankuq kawsayta qallarichiyta, mana tukukuqta mirayta ima. Ancha sapa kutim chay organismoqa chay célulakunapa gruponkunata huk cheqasllapi qatasqa kananpaq yanapan, manataqmi mastarikunanpaqpas harkan. Chaymantaqa chaymanta lluqsiq wiñaynintaqa sutichanku "neoplasia benigna" utaq "tumor benigno" nispa chaymanta chay wiñayninmanta t'aqakunan tiyan mayqinchus mana hark'asqata ramachakun hukniray kurkupi

proteínas nisqapi (aswantaqa uywakunap proteínankunapi) allinta wiñananpaq, chaymantataqmi riqsisqa "neoplasia maligna" nisqawan utaq cáncer nisqawanlla.

Chaypaqqa manan yanukuyllachu mikhuykunapa valor nutritivo nisqa chinkapun, chaytan resaltana. Yuraq hak'upas, llimp'isqa arrozpas mana allin mikhuymi, q'uñi mikhuspapas.

Ch'akisqa pajapas manan allin mikhuychu, kawsaq animalta kawsachiyta atispapas. Chay allin mikhuyqa kanmanmi trigoq k'aspin rinriwan kuska, sichus chiri killapi verde mikhusqa kanman, chiri killapitaq ch'akisqa kanman chayqa. Wakapaqpas uwihapaqpas urqupi comun pastotaqa manam allin mikuy hinachu qawakunman. Chay uywakunaqa libre naturalezapin evolucionninkuta pasarqanku, huk kutillapin mikhurqanku pastokunata, raphikunata, frutakunata, verdurakunata ima. Chay raykun casos particulares de enfermedades nisqakuna chay uywakuna ukhupi rikukun, chaykunatan negarqanku, runaq intervencionninwan, chay mikhuykunata, chaykunan kanman células nisqakunaq necesitasqanman hina. Chaywanpas manan mayqen tiempopipas aswan común pastokunata mikhuq animalkunaq órganonkunaqa runaq hina peligrokunapiqa tarikunchu; nitaqmi microbiokunapas paykunapaqqa ñoqanchispaq hinachu manchakunku, mana cocinayoq kasqankurayku. Sichus mana atikunmanchu chay células cancerosas nisqakunaman qoyta chay hatun cualidades nisqakunata, chay células normales nisqakunaq kasqankuta, hinallataq llaqtaq sinqanman kutichiyta, chay frutakunata mikhuspa, chaykunaqa cheqaqtapunin mana allinchu proteína nisqakunayoq, ichaqa askha vitaminakunawan huk constituyentekunawan ima aswan hatun valor nutritivo nisqa, chaymantaqa manan mayqen hampipas kay pachapiqa hayk'aqpas chay ruwayta ruwayta atinqachu. Lliw hampikunawan operacionkunawan cáncer onqoyta hampiyta munasqankuqa yanqapaqmi, chaymi mana allintachu ruwakunqa. Ichaqa allin yuyayniyoq runaqa manan hayk'aqpas cáncer onqoywanqa onqonanchu, sichus mana materia primanpa hunt'asqa kayninta phiñachinmanchu chayqa.

Shinami wallpamanta, arrozmanta, sopamanta, higado asadomanta, tantamanta, mantequillamanta, mielmanta, mermeladamanta, misk'ikunamanta ima ruwasqa células nisqakunaqa mana ima allin llamkaytapas ruwayta atinkuchu. Runapa kurkunpa células activas, especializadas y completamente saludables nisqakunaqa crudo frutakunamanta, verdurakunamantallam nacenku; huk rimaypiqa, chay proteínas nisqakunamanta, chaykunan runaq cuerponman waranqa waranqa imaymana constituyentes nutritivos nisqakunata churanku estado naturalninkupi, kawsaqninkupipas, chaykunatan mikhuyman vicioyoq runaqa wakin kutipiqa huk clase de lujo "mana nutritivo" nisqa hina mikhuyta munan. Lliwmi kunanqa ruwa

reparayta atispa hatun hucha ruwasqanmanta tayta mama, paymi wawanman nin ama mikhuy munayninta frutakunawan waqllichinanpaq manaraq cenachkaspa, chaylla mikhunanmanta. Kayqa rikch'akunmi, ama waranqa waranqa imaymana primakunata mikhunanpaq, chaykunan esencial kanku organismonpaq estado naturalninpi, kawsaqpipas, aswanpas suyananpaqmi huk pisi runakunaq wañusqa mana kawsaq ayakunata, chaykunatan payqa qonqa pisi tiempollamanta mikhuy hina.

Wayk'usqa mikhuqkuna kusisqa kanku yuyaykuspa, chay mikhuykuna mikhusqankuqa askha calorías nisqayoqmi. Kunanqa, calorías nisqakunaqa allinmi kanman chaykunata allinta aprovechaspalla. Maypachachus aychap células nisqa pisilla kaptin, chaymanta chaykuna pisi kallpayuq, unqusqa, mana elasticidad nisqayuq kaptinku, aswan achkha calorías nisqa mana llamk'achisqa qhipakuptin, cuerpoman ancha sasachakuykunata apamuspa, chay organismo nisqa mana munasqa hina saqipun ruphaypi, mana imapaqtaq chinkapunku. Pacha hawapi ninata rawrachispaqa chay ninapa kallpanmi mana imapaqpas valenchu, ichaqa chay ninata fabricapa motorninpi ruphachiptinchikqa tukuy imapaqmi chay ninapa kallpan. Wayk'usqa mikhuykunawanmi mikhuyman vicioyoq runaqa cuerponman churan calorías nisqakunata kinsa tawa kutita aswan askhata, chay calorías nisqakunan aswan askhata, chay calorías nisqakunatan aswan askhata. Chay calorías nisqakuna crudo mikhuykunamanta tarisqankuqa hunt'asqatan hunt'an imapaqchus kasqankuta, imaraykuchus chay mikhuykunaqa llapan factores nisqawanmi kuskachasqa kashan chay calorías nisqakuna utilizakunanpaq.

Biólogos nisqakunaq, doctorkunaq deberninmi kanan runakunata kallpachay ama constituyentes nutritivos nisqakunata t'aqanankupaq, aswanpas sapa kutillanmi kuska mikhunankupaq, proporciones naturales equilibradas nisqapi hinallataq kawsaq células nisqakunawanpas. Manan hayk'aqpas rimanankuchu sapan constituyente nutritivo nisqakunaq allin kayninmanta, aswanpas aswanta rimananku indispensable kayninta; imaynan gasolinaq ch'uya kayninta mana avionpaq allinpaqchu qhawarinchis, aswanpas mana saqenapaq hinatan qhawarinchis. Manan hayk'aqpas rimanankuchu ima vitaminakunaq allinninmantaqa, aswanpas resaltanankun peligrokunapi integridadninkuta phiñachinankupaq, chinkachinankupaqpas.

Hatun rimaypiqa, llapan ciencia de nutrición nisqataqa iskay hatun puntokunapin pisiyachisunman, hinaspan llapa runakunaq llakikuyninta churasunman:

1.Runa mikhuyqa llapanpi kawsaq células nisqamanta kanan. Sapallan chay mikhuykuna kawsaq células nisqamanta ruwasqa, tukuy ima kayninkunayuqmi, runap kawsaqpa mañakuyninta hunt'ananpaq. Runaqa manam necrófagochu. Payqa manan aswan aycha mikhuq kayta atinmanchu, aswanpas wayrapi ch'uspi hap'ispa kawsashaqta millp'unman, otaq sallqa animal hina huk animalta llik'ispa llapa wiksanta tullunkunatawan mikhuspa botananpaq.

2.Pachamamapiqa kanmi común hinallataq akllasqa verdura cuerpokuna. Aswan hunt'asqa, ancha mikhuyniyuq verdurakuna kurkukunaqa aswan allin rikch'aq rurukuna, q'umir verdurakuna, cerealkuna, saphikuna ima.

Wayk'usqa mikhunata mikhuspaqa, runaqa tawamanta kimsa rikch'aq degenerada nisqawanmi mikhuy munayninta wisq'an, chaymantataq waranqa waranqa wak constituyentes esenciales nisqakunata organismonta qichuchin. Kay afirmacionmanta huk llamativo pruebaqa waranqa waranqa hampi recetakuna ukhupi sasan tariy hukta maypichus wakin vitamina utaq huk mana especificasqa kachkan, ichaqa pisillata tupanki huk recetawan maypichus proteínas, grasas chaymanta carbohidratos sutikuna rimakun.

Pisi rimayllapi, runaqa allin qhali kayta tarin, q'uñi vegano mikhuykunallata mikhuspa, unqusqa kaspa, wayk'usqa mikhunata mikhuspa, chayjina mikhuywanlla kawsaspataq wañun.

Imaynatataq Unquykuna Nacenku

Huk glándulata hapisun, chay glándulaqa waranqa waranqa millonninpi celulakunamantam ruwasqa kachkan. Chay célulakunaqa askha clasen, sapankataqmi ruwanan otaq ruwanan. Chay hinaqa, kanmi células musculares nisqakuna, células epiteliales nisqakuna, kantaqmi células nerviosas nisqakuna, células nisqakunapas askha huk ruwaykunapaq. Ichaqa mayqin glándula nisqapa células nisqapa aswan llamkayninqa yakukuna lluqsic

Wayk'usqa mikhunata mikhuq runaq glándulasninqa hunt'a complemento de células nisqayoqmi, yaqapaschá aswan askharaq, ichaqa huk cuarto otaq phisqa kaq partellan ima allin llank'anapaqpas allin, chaytaqmi mana allintachu. Proteína nisqa

sapallan, astawanqa wañusqa uywakunaq proteína nisqa, chaytan pisi yuyayniyoq runakuna qhawarinku allin wasi ruwanapaq material hina, aswan askhapiqa aswan sasan estructurallatan waqyayta atin, mana formayoq, mana atiq, mana imapaqpas valeq célula nisqa, huk tipo primitivo nisqa. Estructurankupiqa, kay células nisqakunaqa rikchakunmi chay ñawpaq kawsaqkunaman, aswan elemental nisqa kaqkunaman, chaykunam kay pachapi punta rikurimurqaku evolutivo nisqa wiñayninpi, chaynallataqmi ruwasqa karqa aswan común wasi ruwanapaq materialwan: proteínas, wirakuna hinaspa carbohidratos nisqakuna.

Ichaqa millonninpi pachak watakunapin chay ñawpaq kaq huk celularniyoq organismokunaqa unay tiempo evolucionpi tarikurqanku, chaytaqa ruwarqanku aswan allin sustancia nutritiva nisqakunaq yanapayninwan, chaykunan kanku vitaminakuna mineralkuna ima, chaykunatan reqsinchis mana reqsisqanchispas.
Chay evolución nisqapin wiñarqanku, imaymana aswan sasachakuyniyoq kawsaqkunatataqmi paqarichirqanku. Rikusunmanmi pisi tiempollapi recapitulacionta kay histórico desarrollo nisqamanta organismokuna huk uywaq embrionninpi, fecundación nisqamantapacha hunt'asqa wiñayninkama. Chaynallataqmi sapakama runapa célulankuna wiñasqanpipas yapamanta ruwakun.

Huk glándula qusqapiqa sapa célula especializada nisqa mecanismos particulares nisqayuqmi, chaykunataqa organizasqa hinaspa ruwasqa kanman capacidad activo llamkaypaq adquirinapaq constituyentes nutritivos especiales nisqakuna suministraspalla. Kunanqa, chay mecanismos nisqapa funciones productivas nisqapaq necesarias materias primas nisqakunaqa, crudo nisqa mikhuykunawanllam qukunman. ¡Manan mayqen abejapas wayk'usqa t'ikakunaq nectarninmantaqa mieltaqa ruwayta atinmanchu!

Chay constituyentes especiales nisqakuna mana allintachu celulaman chayaqtinkuqa pisiyapunmi otaq sayarunmanpas. Chaywanmi imaymana unqusqa células nisqakuna paqarin, ahinataq wirayuq, anaplástica, maligna utaq cáncer nisqa células, macrófagos, megacariocitos, policariocitos, hukkunapas.

Chhaynaqa, manan chay glándula nisqamanta yaqa llapan célulakunallachu mana especialización (diferenciación) nisqaman chayanku, ichaqa chay materia primakuna necesario secreción de fluidos nisqapaqpas manan chayankuchu chay pisi células nisqakunaman, chaykunan kunankamapas llank'ay atiyta waqaychanku, chayraykun glándula mana atinchu allin nivel de producción nisqa kayninta waqaychayta. Chaynapim glándulaqa kachkan

unquywan afectasqa. Mana allin wiñaynin chanta mana allin llamk'aynin kay células kaqpi rikhurillanmantaq tukuy wak órganos kaqpi chanta sistemas kaqpi, kaytaq chaymanjina unquykuna rikhurinman.

Mayninpiqa huk glándula otaq huk órgano nisqa chhaynatan dañasqa kashan chayta hurquyqa mana qispiy atinaman tikrakusqanmanta. Chay órgano nisqa mana chinkachisqa kananpaqqa aswan natural ruwaykunata ruwanankumantaqa, qharikunaqa aswan sasachakuypin tarikunku chayta horqonankupaq, chaymantataq orgulloso kanku chhayna milagro ruwasqankumanta. Huk crudo vegano runapaqqa ancha sut'inmi mana ima hampipas huk célula degenerada nisqataqa normal kayninman kutichiyta atinmanchu, hinallataqmi kutichiyta atinman allin capacidadninta llank'ananpaq.

Q'uñi mikhuqqa manan manchakunchu microbiokunata, amachasqa kasqanrayku paykunapa contranpi fuerzas naturales nisqawan. Microbios nisqakunaqa manam tukuy ima wiñasqa hinaspa especializasqa (diferenciada) células nisqakunataqa dañayta atinkuchu. Paykunaqa pisi kallpa, delicado celulakunamanmi thuñisqankuta mast'arinku.

Chiqaptaqa yanusqa-mikhuqqa chay pisi q'uñi mikhuykunamanmi kayninta manu, mayninpiqa kusirikuyllapaqmi mikhun, manataqmi allintachu qhawarin. Kunanqa, runaq kawsasqan mana creenapaq hina pisi mikhuyllapi kayninta waqaychayta atisqanraykun, chay pisi q'omer mikhuykunaqa suficienten huk tiempo kawsananpaq.

Kunanqa, mikhuymanta aswan allin yachaqkunapas, ismuyta, qhillichakuyta ima, mikhuykunapi mana allin kasqankuta qhawarinku.
Paykunaqa qhawarinku nutritivo, saludable hinallataq normal llapan chay mikhuykunata, chaykunan kanku mosoq, ch'uya hinallataq "allin wayk'usqa". Chaykunapi waranqantin constituyente esencialkuna mana kasqanqa manam imapipas llakichinchu hina. Chayta yuyarichiptinkuqa, paykunapas rurukunatam mikunku nispa kutichinku. Kayqa aswan mana yuyayniyuq kutichiymi. Runaq kawsaqpa onqoyninkunaqa paqarimun, chay constituyentes nutritivos nisqakunata t'aqasqanchismanta, chaymantataq sapankata mikhusqanchismanta, casualmente hina, mana ima allin planniyoqpas.

Mikhuykunapa valor nutritivo nisqatam maskana mana variedad nisqapichu mikhuykunamanta mikhusqamanta, ichaqa imaymana constituyentekuna ruwaqpi

chay mikhuykunata. Aswan común pasto, kikinpiqa, aswan qhapaqmi askha constituyente nutritivo nisqapi hinallataq llapan huñusqa askha mikhuykunapi servisqa aswan sumaq mikhuykunapi. Kaymi cienciaq sentencian.

Askha conferencias médicas nisqakunan ruwakun onqoykuna hark'akunanpaq, chaypin askha horakuna secundaria temakunamanta rimasqanku qhepaman, ciencia médica nisqamanta aswan allin representantekuna huñunakunku askha sumaqchasqa mesakunata muyupi mikhunankupaq. Chaymantataq, mana qhawarispa, mikhuykunata básicos, completamente equilibrados nisqakunata, chaykunan formasqa kashan naturalezaq sumaq laboratorionpi onqoykunata hark'anapaq, waranqa waranqa kawsaq sustanciakunatataqmi hap'inku, platokunapin hunt'aykukunku chay degenerado, wañusqa ayakunawan. Aswan mana allinqa, askha paykunamanta, nutrientes naturales nisqakunata mana ancha allinpaq qhawarispa, programa de nutrición nisqa ruwasqankuta café nisqawan cigarrowan ima tukunku. Doctorkuna disculpaykuchunku kay estrictamanta, ichaqa huk chikan yuyaymanaspaqa segurom ñuqawan acuerdopi kananku kayqa manam allin sistema de nutricióncchu kasqanmanta, chaynallataqmi tiempoña seriamente yuyaymananankupaq huk cambio básico ruwanankupaq kunan pantasqa costumbrekuna mikuchiypi.

Huk tiempon Asia lawpi wakin nacionkunapi wañunankupaq huchachasqa huchasapakunata yanusqa aychallata mikuchiqku. Yaqa llapanpim 28-30 punchawllapi wañurqaku, yarqaymantaña kaptinqa qariqa 70 punchawkamam kawsanman. Kayqa niyta munan, mana wayk'usqa aychallachu mana allin mikhuychu, aswanpas, chay venenokuna ruwasqanwan, chiqamanta juk veneno, pisi tiempollapi runata wañuchiq.

Yachasqanchikmi llumpay arroz llimpisqata mikuq runakunaqa beriberi nisqawan hampichikusqankuta, chaymi unquqta wañuchin llumpay ñakarichisqanmanta. Kunanqa ichapas kay beriberi kaqmanta aswan importante sintomaqa polineuritis kaq, ichaqa mana kayllachu kay unquymanta sintoma; chayqa askha sintomakunamanta hukninllan. Nitaqmi vitamina B1 pisiyayllachu kay unquyta rikhurichin, imaynatachus tukuypaq yuyanku. Arroz llimp'isqaqa manan mayqenpas kanchu chay reqsisqa otaq mana reqsisqa vitaminakuna. Yuraq t'anta hinallataq, llapanpiqa, llapan wakichiykuna

yuraq hak'umantaqa llimp'isqa arroz hina kaqlla kayninku. Chaynallataqmi azúcar artificial nisqawan, wirakuna chuyanchasqawanpas, chaykunaqa waranqantin nutritivo nisqakunamanta huklla utaq hukninpa representanmi.

Kay hawapi mikhuykuna, mayqinkunachus wayk'usqa-mikhuqpa mikhuynin kanku, chaykunan aswanta wañuyman apamun, chaylla wañuchinku huk runata diarrea, infecciosa onqoykuna, reumatismo, gota, esclerosis, diabetes, apoplexia, cáncer hinallataq askha p'achawan huk unquykuna.
Wakin kutiqa huk watallapi wañuchinku, wakin kutitaq pichqa, 10, 50 utaq 70 watayuq kachkaspa, chay iskay categoría mikhuykuna mikhusqamanta (yanusqa mikhuykunamanta, crudo mikhuykunamanta) chanta grado hereditario nisqamanta ima sapan runaman apachisqa hark'akuy.

Mana allinta mikhusqankuraykun kunan tiempopiqa askha mamakuna mana lecheyoqchu kanku wawachankuta ñuñunankupaq, chaymi wakinqa wawachankuta mikhuchinku ch'aki lechewan, galletawan, yuraq t'antawan, chaytawan. Naturalmentem wawaqa usuchiyta hinaspa pisiyayta qallaykun. Kay pachapi wawakunapaq hampina wasikuna, mana tayta-mamayuq wasikunapas chayna unquqkunawanmi huntasqa kachkan.

Chayna wawakunamanqa iskay tumbler fruta jugollata quyqa suficientem sapa punchaw iskay semanallapi tukuy imapi qhali kanankupaq. Ichaqa mikhuyman vicioyoq dietistakunaqa, frutakuna necesitasqankuta mana qhawarispankun, wawaq usuchisqa cuerponpi imaymana nanay experimentokunata ruwanku, chaymantan qhepa yawar gotakunata horqospanku ch'aki lechewan, aychamanta horqosqakunawan mikhuchiyta munanku , vitamina artificial nisqakuna, imaymana hampikuna ima. Huk rimaypiqa, naturalezapa liberalmente qusqan constituyente nutricionalkunapa equilibrio armonioso nisqa mana qawarispam, chay wawaq llañuyasqa cuerponpi experimentokunata ruwayta qallaykunku, huk iskay kimsa constituyentekunawan, chaymantam laboratorionkupi wakin fragmentario yachaykunata tarirunku. Sichus chay wawa mana ima natural mikhuytapas imaynatapas otaq hukmanta chaskinqachu chayqa, wañunqapunin chay hina wañuykunapas, cheqaqtapunin waranqanpi kanqa. Ichaqa, imachus aswan manchakuypaqraq, askha ingenuo dietistakuna manan permitinkuchu chay hina wawakunata crudo frutakunata mikhunankupaq, pisi kallpa wiksanku mana digerir atinanta creespanku otaq, aswan allin kaqtinqa, frutamanta tapukuytaqa saqepunku chaykunaq munasqanman hina wawakunaq tayta-maman, chaymanta

chaytaqa pisi importanciayoq mana necesario lujo hinan. Testigo kay askha hospitalkunapi tarinki aychata, galletakunata, ch'aki lecheta, azúcarta, téta, margarinata, arrozta, yuraq t'antatapas, vitamina artificialkunata, hampikunatapas munasqaykiman hina, ichaqa manan rikunkichu huk aparatollatapas frutakunata siq'inaykipaq jugokuna, rurukuna rantiypas manan obligatoriopaschu. Chayna hospitalkunamantaqa chunka chunka warmakunapa ayakunatam hurqunku, ichaqa manam pipas munanchu chay wañuykunamantaqa mana natural sistema de nutrición nisqataqa res

Llapa hampiqkunapa runa yanapay sientekusqankutam mañakuni. Chayta allinta qhawarichunku. Llapan hatun yachaywasipi yachachiqkunata, llapan órganos responsables nisqakunata, ministerio de salud nisqakunatapas sapa suyupi kay pachapi tapuni, llaqtankuq qhali kayninmanta, allin kayninmantawan llakisqa kasqankuta icha manachu. Chayna kaptinqa mana tardaspam llamkayta qallarinanku. Willakuyniyqa manam hipótesisllachu, aswanqa mana iskayrayanapaqmi, chaykunatam ñawinchaqman qawachini mana conejillo de indias nisqamanta experimentokuna ruwasqayraykuchu, aswanqa aylluypa hinaspa ñuqapa kawsaq ejemplowan.

Unquykunata hark'anapaq, hampinapaq, chaynallataq kawsayta wicharichinapaq ima, aswan allinqa, sapa ministerio de salud nisqa, mana ancha chaniyuq qullqita churanan, departamentos de información nisqa sayarichinapaq, chaywantaq expreso propósito nisqawan, jatun runakunaman riqsichinanpaq wayk'uspa mana allin ruwasqan, hinallataq mana vitaminayoq mikhuykuna, aswantaqa yuraq t'anta, arroz, aycha, ch'uyanchasqa wirakuna, azúcar, té, café, alcohólico hinallataq mana alcohólico nisqa ukyanakuna. Chaymantataq runakunata convencenanku yanusqa mikhuykunata atisqankuman hina pisiyachinankupaq, pisi pisimantataq mikhuyninkupi cambiokunata churananku.

Naturalmente, imaynan llapa qharikuna mana yuyayniyoqchu kanku, manan atikunmanchu llapa runata huk kutillapi crudo mikhuqman tukuchiyta, ichaqa ancha allinmi runakunaqa wawa kasqankumantapacha cuerponkupi allin primakunata reqsinanku, chaymanta kacharikunanku pantasqa hinaspa peligroso prejuiciokuna, hinaspapas reparananchismi manan wallpa sopa, arroz, cutlets, uhukuna, waka aycha ima, paykunamanpas wawankunamanpas qhali kayta, kallpata qon, aswanpas trigo, zanahoria, tomate, nueces, uvas y etc ejemplopaq, 52 wata aychata huk wayk'usqa mikhuykunatapas mikhusqayraykun manaña kallpayta atirqanichu

mana samayniyuq mana sientekuspa iskay gradata wichay; ichaqa kunan p'unchaymi pusaq wata wayk'usqa mikhuykunamanta karunchakuspay, ancha facil-llata orqokunaman phawayta atini.

Mana yachanichu ima cientificorayku kunan pachakunapi achka warmakunapa wasikunapi, punchaw guarderíakunapipas galleta cajakunatam churanku warmakunapa makinman, munaptinkupas yanapakunankupaq. Chay mana allin sustanciakunaq cajachankunataqa chiri killapin canastakunata churana mosoq rurukunata, zanahoriakunata, pepinokunata, tomatekunatapas, chiri killapitaq ch'aki rurukunata, chaymantan wawakunata saqenanku libreta, munasqankuman hina tukuy horapi mikhunankupaq p'unchawmanta. Hinaptinmi llapallanku qawanqaku imaynam, kikin pachamamapa kamachikuyninkunaman hina, warmakuna kikillanmanta rurukunata mikuyta qallaykunqaku, mana allin mikuymantaqa, chaynapi kikinkupa makinkuwan qhali kanankupaq.

Chay sistema crudo mikhuytaqa hampina wasikunapi tukuy layapaqmi hap'ina unquqkunamanta, llaqtaman ima willana tiyan chay ruwasqakunamanta. Ancha allin musuqyachiykunam ruwakunman llaqtapa mikunan wasikunapi. Mikhuy vicioyuq runakunata mana llapanta qichuspa yanusqa mikhuykunamanta "kusikuy" nisqakunata, wañuypaq hinaña kaptinkupas, kunankamaqa, atikunmi pisiyachiyta pachakmanta 50 nisqallatapas, chinkachisqankutataq musuq ensaladakunawan, crudo compotakunawan, hinallataq chay pachakunapi achka rikchaq rurukuna. Chaynapim mana mikuykunallachu aswan imaymana hinaspa sumaqllaña kanqa, aswanqa llaqtapa qhali kayninpas kallpanchasqam kanqa, chaynallataqmi economía pública nisqapipas achka qullqi waqaychasqa kanqa.

Llaqta runakuna yanusqa mikhuykunapa mana allin ruwasqanmanta yacharuspankuqa, kallpanchakunqakum mana chayta ruwanankupaq. Tarikunqataqmi, chaynallataq, achka yuyaysapa runakuna, paykunam, vicionkupa kunkanta yakupi chinkachispanku, ejemplonchikta qatipanqaku hinaspam huntasqa crudo mikuy ruwaywan, paykunapa hinaspa ayllunkupa allin qhali kayninta seguranqaku. Runakuna manaña qhaliyanankupaq suyakuyninkuta chinkachirqanku otaq mana natural cuerpowan mana allin rikch'ayniyoq karqanku, reparanqakun, q'omer mikhuyta allinta qhawarispa, pisi killakunallapi, ñawpaqmantapacha musqusqanku qhali kayta atisqankuta.

Runakunaqa achka librokunatam hurqunku hampichikusqankuta qawachinankupaq propiedades de frutas y verduras separadas, ahinataq uvas, dátil, manzana, órganos, cebolla utaq rábano, chaykunata mikhunankupaq métodos especiales nisqakunata ruwaspa, chay operaciones nisqakunata invertinankupaq kallpachakunku, proceso científico nisqaman rikch'akuqwan. Chiqamanta, tukuy mikhuypaq variedades de crudo yurakunaqa perfecto nutrimentos kanku, kikin cualidadesniyuqtaq kanku. Ima unquywanpas runa ñakariptinpas, kawsaqpa mañakuynintam huntachinku, órganokunapa ruwayninkunatam kamachinku, unquqpa qhali kayninta kutichinku. Chay chiqap kaqkunamanta willakuykunataqa mana qullqillapaqmi llaqtapa makinman churana, chay yuyaychaykunamanta ima qullqitapas chaskiyqa mana runa hina kasqanrayku.

Wayk'usqa mikhuqpa dietética nisqanqa wañuypaq contradicciones nisqawan hunt'a kashan. Achka casokunapim mana allin mikuykunata allinpaq hapinku, ancha allin kaqkunañataqmi mana allinpaq hina qawachinku, hinaspapas sinchitam harkanku. Kayqa kanman, yanusqa-mikhuqkunap experiencian, mikhuykunapa chaylla, rikukuq, contradictorio efectosninpi, laboratoriopi pantasqa yupaykunapi ima ruwasqa kasqanrayku. Millonnintin mana huchayoq runakunan chinkapunku chay contradictorio hinallataq pantasqa yupaykunarayku.

Aswan confiable guia nisqa, crudo mikhuqpa experiencia fundamental y perfecta nisqa, chaymantan llapa pantaykuna, contradicciones, mana entiendenakuykuna ima, ciencia médica nisqapi, en general, dietética nisqapi ima, huk kutilla k'anchayman horqosqa, allichasqa ima llapanpaq. Chay experienciamanta ejemplokunatan karu-karuman mirachina, llapa runakunamanpas reqsichinanchismi imakunachus ruwasqankuta.

Chayraq naceq wawata wayk'usqa kaqkunaman acostumbrayqa aswan millaymi huchakunamanta

Llapa runaman yanusqa mikhuyqa mana natural costumbre kasqan, chaymi llapa runaq onqoyninkunaq kasqan, manchay vicio kasqanpas, chaymi huk kutilla runa mana pesapakuspa hap'isqan hap'iyman urmaykuqtinqa, pisillapi chay ñak'ariq runaqa kacharichiyta atin kikinpa makinmanta yapamanta.
Ima derechoyoqmi huk yuyaysapa runa chayta yaykuchinanpaq organismo de un

mana huchayoq chayraq naceq wawata kikin makinwan? ¿Ima derechoyoqtaq wawachanpa órganonkunata ruphachisqa, thuñisqa, ninapi wañuchisqa mikhuykunawan thuñichinanpaq? ¿Manachu llapa huchakunamanta aswan mana khuyapayakuq, manachu cheqaqpiqa runa wañuchiy, millay filicidio? Ñuqa kikiymi chaynata makiywan wañuchirqani iskay kuyasqay wawaykunatapas hinaspam allinta yachani chay huchapa hatun kayninta.

Chiqamanta, tukuy mikhuyman vicioyuq tayta mamakuna filicidas kanku. Kunan pachakunapi siglo mana pipas wañunchu natural wañuy. Lliw wañuykunaqa yanusqa mikuymanta unquykunamantam, yanusqa mikuykunata mikunankupaq yachachiq runakunaqa tayta-mamanku. Wayk'usqa mikhuq tayta-mamakunaqa allintan repararanku wawankupi sapa onqoymanta, mana allin ruwasqankumantapas paykunaq hombronkupi kashasqanmanta. Kay asuntotaqa aswan allintan qhawarinanku manaraq sapa kuti pantasqankupi hinalla ruwashaspa.
Sapa cáncer onqoypa otaq sonqonpi onqoypa teqsintaqa churakunmi wawaman yanusqa mikhunata qosqanku ñawpaq kaq phatmawan, chay onqoyqa aswan machuña kashaspapas rikhurimuqtinpas.

Yaqapaschá nisunman, wiñasqa runakunapaqqa sasan yanusqa mikhunata llapanta qechuy. Ancha allinmi chaynaqa, chayna kaptinqa sunqunkuman hina mana allin costumbrenkupi hinalla kachunku. Ichaqa, ¿imataq obligan huk wawachapa materia prima integralninta ruphachinankupaq, chinkachinankupaq, constituyentenku aswan esencialkunata qichunankupaq, sustancias daños nisqaman tikranankupaq, chaymanta wawaman qunankupaq? Kay mana runa hina ruway mana huchayoq wawakunawan, kay barbarismoqa, cheqaqtapunin tukukunan.

Manan ima kamachikuypas kanchu cienciaq kamachikuynin hark'aq tayta-mama wawanman yuraq t'anta, llimp'isqa arroz otaq macarrones nisqakunaq rantinpi t'ikarimusqa trigota qonanta; ch'aki lechepa rantinpi zanahoria, naranja, uvas, manzana ima musuq jugokuna; compota nisqapa rantinpi q'uñi rurukuna; nogales, almendras, habas brotadas y guisantes aychamanta wirakunamanta ranti. Q'uñi mikhunata mikhuspaqa wawaqa qhali, kusisqa, unay kawsayniyuq, wak mikhuytaq unquyman, mana pachanpi wañuyman ima apakun. Yaqapaschá seguro kanki wawaqa tukuy almanwan q'omer mikhunata munasqanmanta. Payqa mañakunmi materia primankunata mana imapas pasachkaptin chaskinanpaq hinaspapas derech

Doctorpas otaq mana allin yuyayniyoq, mana concienciayoq tayta-mamapas chayman hinan ruwanan, manataqmi imatapas iskayrayaspachu.

Kimsa tawa killayuq kachkaspa wawapa órganonkuna qallarin mana sapa kuti operananpaqqa, pisi yuyayniyoq doctorqa iskay kinsa clase vitamina artificialkunatan qon nina patapi ruphachisqa waranqa waranqa sustanciakunaq rantinpi, otaq aswan askhataqa yuyaychakun, huk clase hampi hina, iskay kinsa tupusqa cuchara frutakunata jugota, chhaynapin kikin conciencianta, wawaq tayta-mamanpa concienciantapas samachin. ¿Imaraykutaq wawaqa vitamina pisiyasqanwan ñak'arinan, makinwan maman mana natural mikhuykunapi kaq vitaminakunata chinkachiptinqa?

Ñawinchista huk ratulla wisq'asun, hinaspa tukuyninpi yuyaykusun naturalezaq ruwasqan milagrota. Runapa kurkun fabricanman huklla trigota siminwan yaykuchiptinchikqa, chay kawsaqmi chay granota hapispa pakin hinaspa tukuy cuerpoman rakin. Chay granopi huñusqa waranqa waranqa imaymana sustanciakuna tukuy ladoman purinku, sapankankutaqmi rinku ruwanankuta ruwanankupaq. Chaynapim huk grano trigopi imaymana constituyentes nutritivos nisqakuna chunka waranqa imaymana ruwaykunata ruwanku, hinaspapas mana ima pantayniyuq nitaq ima pantayniyuqmi chay kawsaqpa funciones biológicas nisqakunata purichinku.

Ichaqa imataq pasakun wiksaman huk phatmata churaptinchik yuraq tanta? Mana ima munaspa wiksa llamk'ananpaq churan; ruphachispataq mana imapaqpas valeq ruphayman tukupun, otaq aswan allin kaqtinqa, wakin mana imapaq valeq, mana valeq celdakunaman iskay kinsa mana morteroyoq ladrillokunata otaq rumikunata yapananpaq rin. Ch'uya trigo mikhuq runaq sonqonqa sara granu hinan takyasqa kallpayoq, yuraq t'anta mikhuq runaq sonqontaq mikhusqan t'anta hina pisi kallpa, llañullaña. Chayta uyariy, sapa kuti sunqu mana allin unquykuna yapakusqanmanta.

¿Ima milagrowanpas kunan tiempopi lliw teqsimuyuntin yuyayman kutipunmanchu hinaspapas crudo mikhuy ruwayta adoptanku, wakin casos particulares nisqakuna onqoyninkupi ancha ñawpaqman purisqa kaqtinqa, manan kanqachu mana tiemponpi wañuykunaqa kay kinsa tawa chunka watakunapi, machu runakunakama

runakunaqa sinchi machuyayman chayanku. Imayna kasqanman hinaqa, wayk'usqa mikhuywan wañuyqa askha kutitan aswan hatun guerrakunapi wañusqankumantaqa.

Sapa mana ima ruway atiq warmapa sutinpi, yapamanta llapa cientificokunata valekuni, yachaysapa runakuna, suyukuna umalliqkuna, qhali kaymanta ministeriokuna, tayta mamakuna hinallataq sumaq sonqo qharikuna teqsimuyuntinpi chay manchay huchata chaylla tukuchinankupaq, huch'uy wawakunaq contranpi. Sapa punchaw tardasqankum waranqantin mana huchayoq runakunapa kawsayninta chinkachin. Wiñasqa runakunaqa libren kanku wayk'usqa mikhuykunaq wañuypaq kusikuykunaman kawsayninkuta sacrificanankupaq, chhaynapin wañuchikunankupaq, ichaqa pichus derechota qorqan wakcha wawankuta wañuchinankupaq, astawanqa chay mikhuykuna, mana ima kusikuytapas qosqanmanta, hunt'aykullanman hina millakuywan warmakuna? Mana imapaqpas valenchu, wawa wiñaspa hukkunaq mikhusqankuta rikunqa, chaymantataq pay kikin mikhuy munayninta sientekunqa nispa rimayqa. Ñawpaqtaqa, yanusqa mikhuy hina barbarismoqa manan unaytachu duranman, mana manchakuspapas suyasunmanmi q'omer mikhuypa temprano atipayninta. Chaymantapas millonnintin runakunam qawanku hukkunapa trago tomasqankuta otaq drogakusqankuta, ichaqa chayna millay ruwaykunamantam allinta karunchakunku. Wawayqa 6 watayuqñam *(Kayqa 1963 watamantan rimashan, chaypin kay libroq t'aqan qelqasqa karqan)* hinaspa pay tukuy imata entiendeyta atin; huk runakunaq mikhusqan wayk'usqa mikhunata rikun, ichaqa pay kikinmi tukuy almanwan millakun. ¿Mayqin opioman viciadotaq wawachata yachachin cunamantapacha drogakuyta yachananpaq?
¿Mayqin sentido comúntaq huk runata tanqan kikin churinta sacrificananpaq hinaspa millakuypaq costumbrenkunaman temprano compañero kananpaq, chaynapi vicionkunata sancionananpaq hinaspa wiñaypaq kawsachinanpaq? Tayta-mamakuna ñawpaqtaqa qhali wawata uywachunku naturalezaq kamachikuyninkunaman hina, chaymantataq wiñasqaña kaqtin, hamuq tiempopi ruwananta saqechunku munayninman hina, imaynan llapa millay ruwaykunapipas ruwanku hinata.

Kay chirukunata ñawinchaspaqa manam mayqin yuyaysapa tayta mamapas tarinmanchu justificacionta huk autoridadkuna hukniray consejota qusqankumanta. Sichus mana saqespa cheqaq kaqpa kunkanta mana kasukunmanchu chayqa, hombronpin ruwanan wawanpa qhali kayninta waqllichinanpaq, hamuq tiempontapas pisiyachinanpaq. Runaqa mana aswan elemental juicioyuqmi kanan, 10.000 sustanciakunata cero sustanciakunawan, kawsaq célulakunata wañusqa célulakunawan, materia prima completamente equilibradawan material degeneradowan, naturalwan tikrananpaq

mana natural mikhuykunawan mikhuykunata, yuraq t'antawan wiñasqa trigo, aychawan verde guisantes, mermeladawantaq musuq rurukunata.

Biólogos Gastrolatros nisqakunaqa Pruebanankun Naturaleza nisqapi Mikhuykunata mana presentawaspa pantarqa a Yanusqa Estado

Llapa cientificokunatan llapa runaq qayllanpi valekuni icha yuyaykusqayta takyachinankupaq hinaspa... chaykunata tukuy pachaman willana, utaq pruebananpaq, natural mikhuykunata ninaman churaptinkuqa, mana ima chinkachiypas kanchu constituyente nutritivo nisqapi nitaq contenido energético nisqapipas; mana wañuypas kanchu kawsaq verdura células nisqamanta nitaqmi ima cambiopas kanchu átomos nisqakunaq constitucionninpi. Astawanmi pruebananku, runaq kawsananpaq nutrientekuna kamaypi, puqusqa pantasqa kasqanmanta, mana "purificado", wayk'usqa utaq ruphasqa mikhuykunawan rikuchiwaspanchis, chay operaciones ruwasqa fabricakunapi, cocinakunapipas nisqakunan kanku medidas científicas nisqakuna, chaykunan kanku naturalezaq pantasqankunata allichanapaq, hinallataqmi chay artificial runaq ruwasqan vitaminakuna aswan hatun valor nutricional nisqayoq kasqankuta, naturalezapi tarikuq vitaminakunamantaqa. Chayta mana ruwaspaqa, kunankama llakikuy pantaykunatan reqsikunanku, hinaspan huk kutilla yanusqa mikhuykunata chinkachispa, teqsimuyuntinpa yachayninpi pakakunanku, manañataqmi Pachamamaq naturalezaq kamasqan natural mikhuykunaq ruwayninta hark'akunankuchu. Aycha mikhuq hina qhawarikuqkunaqa aychanta mikhuchunku, atispaqa, mosoq, llapanta, aycha mikhuq uywakuna hina, mana células nisqakunata wañuchispa nitaq imapipas degeneraspa.

Manan derechoyoqchu kanchis runaq kawsananpaq naturalezaq kamasqan primakunaq hunt'asqa kayninta phiñachinanchispaq, llapa cientificokunaq makinpi kashaqtin, mana aswan huch'uy huk célulayoq organismota paqarichiyta atispanchis; maypachachus, llapa riqsisqanchik mikhuykunata yanapaspa, mana artificialta huk organismota mikhuchiyta atispa, unayta kawsachiyta atispa; hinaspapas huk sara granopi kaq sustanciakunapa waranqa partentapas yaqalla riqsiyta atispanchik. Chiqapmi achka investigacionkuna ruwasqa, chaynallataqmi anchata ñawparirqa imaymana nutrientekuna riqsiypi hinaspa chayrayku achka importante nutritivos nisqakuna

constituyentes nisqakunatan tarirunku, ichaqa llapan chay tarisqankuqa manan aswan hatun significadoyoqchu kanman chay satélites artificiales nisqakuna inventasqankumantaqa. Vitaminas artificiales nisqakunaq, sara grano ruwaq constituyente nutritivo nisqakunaq t'aqakuyninqa, runaq ruwasqan satélites artificiales nisqakunaq, llapan sistema galáctico nisqanchista ruwaq hanaq pacha cuerpokunaq t'aqakuyninwan. Ichaqa artificial satélite nisqakunata ruwaq cientificokunaqa manan hayk'aqpas yuyaykunkuchu kunan kaq galaxiakunata chinkachispa, chay galaxiakunaq rantinpiqa paykunallamanta mosoq kamasqa ch'askakunapura cuerpokuna churananpaq.

Aswan allin ñanninchikqa, naturalpa kamachikuyninkunata allinta estudiaymi uywakunapa, verdurakunapa kawsahkunapa evolución. Ichaqa, manan imapipas, naturalezaq llank'aynintaqa kutichipunanchischu, chaymantataqmi kallpachakunanchis mosoqmanta hatarichinapaq, chaytaqa ruwananchismi miserable glándulas extractos nisqawan, vitaminas artificiales nisqawan ima.

Papata otaq tullutapas mantequillaman churaspa rawk'ayta qallarispaqa, qallariy ratomantapachan chinkachiyta qallarinchis.
Chayllam siqiyta qallarin, llañuyayta, q'illuyayta chaymanta ch'akiyta, chaymanta aswan unayta operacionta hinalla ruwaptinchikqa, charin hinaspa milla usphaman tikrakun. Chay apetitoso q'apaymi siminchispa cosquillasninchis, chaymi aswan valorniyoq constituyentekunaq q'apaynin, chaykunan sentidonchiskunamanta asikunku, hinaspan chinkapunku llañu wayraman.

"Wanukuy", "t'anta ruway" nisqa simikunataqa manam chay yuyaypiqa llamk'achinachu wakichiy, ruway, allinchay ima, kunankama llamk'achisqa kasqankumanjina; chaykunataqa llank'achinanmi, aswanpas, thuñichiy, chinkachiy, ruphachiy, wañuchiy otaq chinkachiy yuyayta willanapaq, imaraykuchus chay operacionkunawanmi chinkachinchis aswan chaniyoq sustanciakunata, chaykunan ancha importante organismonchispaq, chhaynapin aswan millay huchata ruwanchis runaq contranpi .

Wawa Millakun Yanusqa Mikhuypa Saborninta, Mayqin... Rikuriy Apetitoso Mikhuy Viciadollapaq, Imaynan Opioqa Droga Viciadopaqqa Kusichiq hinam

Mana sasa yuyayniyoq runakunaqa piensankumanmi mana allin ruwayqa millay kananpaq wayk'usqa mikhuykunapa sumaq kayninmanta lluqsisqa kusikuypa wawakuna. Chayna

runakunaqa reparanankun, cheqaqta rimaspaqa, wayk'usqa mikhuykunaqa manan imapipas sumaqchu; mikhuyman vicioyuq runallapaqmi sumaqllaña rikchakun, imaynam opiopas drogakuq runapaqqa kusichiq hina. Kunankamaqa manan pipas karqanchu kay sasan cheqaq kaqta willawasunman, imaraykuchus ñawpaqmantapachan mana pipas mikhuy viciomanta kacharisqachu karqan.

Chayraq naceq wawaq órganonkunaqa q'omer mikhuykunaq ruwakuyninman hinallan tupan. Wawaqa anchatam kusikun q'uñi rurukunata, verdurakunatapas. Payqa mikhunmi, aswan kusikuywan, q'omer granukunata, papata, habastakunata, berenjenata, verde guisanteskunata, lentejakunata ima, chaykunaqa paypaqqa ancha allinmi, ichaqa wayk'usqa mikhuqpaqqa millaymi.

Huch'uy wawaqa manan ima kusikuytapas tarinchu wayk'usqa mikhuykunaq saborninmanta; millakunmi, tukuy almanwanmi karunchakun hinaspapas ancha nanaywan chay mana natural mikhuykunata millp'un. Ichaqa wakcha, mana sasa yuyayniyoq tayta-mamaqa manan chaytaqa entiendenchu. Payqa viciollanmi pusasqa, wawata allinta mikhuchinanpaq llakikuyninpitaqmi chay millay mikhuykunata kunkanman tanqashan, chaymi wawata mana pantaq vicioman tukuchin, chhaynapin qhali kayninta kusisqa kaynintapas waqllichin.

Kawsayninpi qallariy watakunapin wawaqa manchay millay ruwaykunata purichin mana natural mikhuykunawan maqanakuy. Chayqa sut'inmi askha wawakunaq onqoyninmanta, hinallataq sapa kutilla wiksamanta onqoykunawan wawakuna ñak'arisqankumanta, hinallataq wawakunaq askha wañusqankumantapas. Wawaqa musuq ruwasqa, mana pantaq fabricam. Payqa manan hayk'aqpas onqonqachu sichus nutrimentos naturales nisqakunata suministrasunman órganos nisqakunaq normal actividades nutricionales nisqapaq chayqa.

Tukuypaq crudo-veganismo nisqa adoptacionmi llapanta kacharichinapaq runa unquykunapa ñakayninmanta huk kutilla wiñaypaq. Q'uñi mikhuy mast'ariyqa qallarinanmi onqosqa runakunawan, chayraq naceq wawakunawan, necesario munaywan yachaywan dotasqa runakunawan, hinallataq q'omer mikhuq wawakunaq allin yuyayniyoq tayta-mamankunawan, paykunan obligasqa kanqaku wasinkumanta qarqonankupaq llapa rastrokunata qhellichasqa mikhuykunata chhaynapi mana tentacionta wawankuq ñanninpi churanankupaq. Kay qallariy pacha yanusqa mikhuykunamanta munasqankuman hina mana mikhuyqa kanqa chay p'unchaykama maypichus kamachikuqkuna hamunqa

sentidonkuta, hinaspan decidinqaku crudo mikhuy obligatorio kananpaq, chhaynapin naturalezaq allin yuyayniyoq munayninta mana yachaq, mana yachachisqa masakunaman hunt'achinqa. Tiempo chayamunqa, chaypiqa q'uñi mikhuymi lliw teqsimuyuntinpi kamachikunqa. Chay saminchasqa hamuq pachakunapiqa wayk'uyqa hucha hinan reqsisqa kanqa.

Chay wayk'usqa mikhuy costumbre usqhaylla chinkachiy sasa kasqanmanta yuyaykusqankuqa manan huk excusa hinachu kanan chaywan mana allin ruwasqanmanta neganapaq. Manan pipas suwakuyta, suwakuyta, wañuchiyta ima chaninchayta munanchu, ichaqa manan atikurqanchu kay millay plagakunata runaq kawsayninmanta chinkachiyta.
Punto esencialqa cientificokuna principio nisqapi riqsikunankupaqmi, chaynallataqmi llaqtaman willanankupaq, mikuykunata yanunapaq llamkayqa mana allin kasqanmanta, mana natural kasqanmanta hinaspa peligroso kasqanmanta, chaynallataqmi unquykunapa directa causa kasqanmanta. Chaymantaqa, iskay kaq tapukuyqa, q'uñi mikhuyta chiqap ruwayman churaymantaqa, qatiqninpi imapas pasasqanmanmi saqisqa kanman.

Wayk'usqa-mikhuyqa qatiqninmantan paqarimurqan mikhuy viciota, onqoykunata, ciencia médica nisqatapas, farmacología nisqatapas. Ciencia médica nisqapa tukupay munayninqa runapa waqllisqa hinaspa llañuyasqa órganonkunata allichaymi hinaspa musuqyachiymi. Ciencia médica nisqapa rantinpim, crudo mikuq runaqa ciencian utaq saludninniyuq, chaypa munayninqa, hawapi rimasqanchik degeneraciones nisqakunata harkaymi, chaynallataqmi kunan pacha, hamuq miraykunapaqpas qhali, kusisqa, unay hinaspa hawka kawsayta qawarinapaq. Tukuy unquykunaqa pachamamapa kamachikuyninkuna mana kasukuspam rikurin. Q'uñi mikhuyqa runakunatan obligan chay kamachikuykunata respetanankupaq.

Aylluypi Crudo-Mikhuypa Ruwaynin

60 watayuq kachkaspa kay chirukunata qillqayta atisqayqa, chayraykum q'uñi-mikhuq. Qanchis pusaq wata ñawpaqtaqa sonqoymi mana allinchu kasharqan, chaymi mana qispiy atina hina karqan sonqoypi onqoyqa. Ñawpaqtaqa iskay kinsa gradakunata seqaspaymi samayniy chinkaq kani; Manam kallpaypas karqachu huk balde unuta hoqarinaypaq. Constipación, indigestión, sunqu nanay, mana puñuy atiy, uma nanay, pilas, gota, esclerosis, presión alta, taquicardia, bronquitis crónica, hemorroides hinaspa sapa kuti chiri unquymi unaymantaña kawsayniypa compañeron karqan. Gracias crudo mikuywanmi chay llapa trastornokunata chinkachirqani. Wiñaypaqmi pisiyachirqani presión arterialniyta 18-20manta 13kama, pulsoytataq 80-90manta 58-60kama. Mana ima sayk'usqa señalpas, .

Tajrish llaqtaman puriyta atiyman hinaspa kutiyman (24 kilómetros karu) tawa horallapi, cabra hina urqukunaman wichayman, llasa maletakunata escaleraman hoqariyman hinaspa tiempoy kaptin 12 kilómetros puriyta ruwayman sapa punchaw ordinario rutina hina. Ñuqa, pichus huk kutipi bronquitis crónica kaqwan unqusqa karqani, gripewantaq watapi askha kutita churasqa karqani, manataqmi chiriwanpas hap'irqanichu kay qhipa watakunapi, watantintaq hawapi puñurqani chiri killapipas, chiri killapipas, mana chiritapas nitaq microbiokunatapas manchakuspa.

Watakuna ñawpaqtaqa gota onqoywanmi sinchita onqowarqan, chaymi mana llamiyta atirqanichu hatun chaki dedoypa articulacionninkuna; kunan p'unchawqa tukuy kallpaywan chaykunata t'ikrayta atiyman mana ni ima nanaywan. ¿Maypitaq kay pachapi chayna ruwaykunata tarirunku atófano, ACTH, digitalis, bromuros, yodo, aspirina, antibióticos nisqawan waranqa waranqa huk hampikunawanpas?

Minutupi 58 kutita kuyuriq sonqoqa mana manchakuspan suyakunman askha watakuna llank'ashananpaq, manataqmi hayk'aqpas ataque cerebral nisqa peligropichu tarikunqa. Wayk'usqa mikhuypiqa, imaynan pulso nisqapi urmayqa, sonqo pisi kallpa kaqtinlla, ichaqa ñoqaq casoypiqa natural resultadon regularidadpa operacionninpi órganos digestivosniypi.

Ancha allinmi, maypachachus wiksayta askha kutita normal mikhuykunawan cargayta munani chayqa, manan unaytachu wiksa ukhupi qhepakunku, aswanpas huk kutillapin wiksakunaman pasanku, pisi horasllapitaq cuerpomanta lloqsinku, manataqmi pasankuchu ima descomposicióntapas hinaspa mana pisillatapas trastornos digestivos nisqakunata ruwaspa nitaq ima incomodidadtapas ruwawaspa. Kayna kaptinqa, pulsoypa ritmonqa manam tawa utaq pichqa kutitachu huk minutopi yapakun, ichaqa "común runa" hina yanusqa mikuykunawan "satisfacer" kayta munaptiyqa, sunquypa kuyuriyninmi chaylla saltan 85-90kama hinaspapas p'unchaykunan pasashan wiksay normalta llamp'u sonqo kananpaq.

Kikiywan kuska kimsa kaq wawaytaqa q'uñi mikhuq hinam uywachkani. Payqa qanchis watayoqñan huk huch'uy wawacha, ichaqa manan hayk'aqpas huk phatmallapas degenerado mikhunata siminman churarqanchu. Paypa qhali kayninmi chay

encarnación de perfección nisqa. Kunanqa rikuniñam ima hatun hukniray kasqankuta q'uñi mikhuq wawakuna, wayk'usqa mikhuq wawakuna. Pachak q'uñi mikhuq wawakunata uywayqa aswan facilmi, huk yanusqa mikhuq wawamantaqa. Huk runaqa manan hayk'aqpas ocasión kanchu llakikunanpaq wawakunaq onqoyninkunamanta, chiriwan chiriwan, diarreawan constipaciónwan, otaq sasachakuywan wawaq nishuta otaq pisillata mikhusqanmanta. Payqa alarga hina kusisqa, maypachachus munaptinqa mesaman rispa ima mikhuy munasqanpipas yanapakun. Tukuy punchawmi pukllan, takikun hinaspa tusun mana ima caprichoyuq nitaq caprichoyuq, mana waqaspan, mana muyuriqninpi kaqkunata sasachachispa.

Payqa 8 horas chisi exactamente puñun, iskay kinsa minutokuna pay kikinpaq takispa, ñawinta wisq'akuspa, 6 horas tutamantakama pata hina puñun. Chaymantapas, aswan admirakuypaqmi, qallariy killakuna pasaruptinqa kimsa tawa kutillatam yuyarinchik tuta rikcharisqanmanta. Puñusqanqa ancha ukhun, allintaqmi, chaymi mana ima qapariypas nitaq kuyuypas rikch'arichinchu.

Jardin de infantes nisqapi huk wawakuna desayuno mesankupi tiyaykuspanku t'antawan quesowan, t'antawan mantequillawan, pasteleríawan, hukkunawan ima mikhuspaqa, wasinmanta apasqan fruta bolsanta horqospa ch'inlla kusikun.

Amistadkunaman watukuqtiykuqa, payqa tukuy mana imapas qukuspanmi qawan chay sobrecargasqa té mesakunata, chaypa muyuriqninpim runakunaqa tiyaykunku hinaspam "disfrutanku" tukuy rikchaq pasteleríakunata hinaspa misk'ikunata. Payqa manan hayk'aqpas munanchu, nitaqmi yachay munasqanraykupas, mayqentapas malliyta. Chaynapim llapa q'uñi mikhuq wawakunata uywana.

Warmiy, paymanmi mana hayk'aqpas obligarqanichu qhawarisqayta, pisi-pisimanta wawanrayku, qhali kayninrayku ima sistema de nutricionninta cambiaspa, kunanqa hunt'asqa crudo mikhuqman tukupun, hinaspan allinta contento kashan imayna kasqanwan. Qallarinapaqqa aychataqa llapantam saqirqa, chaymantañataqmi mana aychayuq yanusqa mikuykunata semanapi huk utaq iskayman pisiyachirqa. Wawa aswan pisita wiñasqanman hina, chaykunaq rantinpi huk iskay kinsa timpusqa papakuna wakin kutipi hap'isqa. Tukuyninpiqa, kaykunapas tukuyninpi saqisqa karqanku, juk p'unchaw wawa tapuptin: "Imamantataq chay millay q'apay, mamay?", nispa. Chay qhepamanmi huk llañu t'antallata hap'irqan, chaytaqa mayninpiqa nogalwanmi mikhuq, chaytaqa manan wawaq rikurqanchu.* Kunanqa rikunmi q'omer mikhuypa sumaq ruwayninta organismonpi, manan admirakunapaqchu,

chayrayku, tukuy wayk'usqa mikhuykunamanta karunchakunanpaq. Hinaspa tukuy kaykunaqa mana ancha sasachakuywanmi hunt'akurqan, huk kutinmi tukuy sonqowan decidisqa karqan. Wasipi yanusqa mikhuypa mana asnaynin kaptinqa, q'uñi mikhuyqa ancha sasanmanmi tukupun. Kaytan qatikunanku llapa tayta-mamakuna qhali kayninkuta allinpaq qhawariq, wawankutapas munakuq.

Runaq llapa Millay costumbrenkunaqa Wayk'usqapa Resultadonmi Mikuy

Q'uñi mikhuyqa arenamanta qarqonqa llapa huk viciokunata imaynan alcoholismo, tabaco fumay, drogadicción hinallataq avarice. Kay viciokunaqa manañam crudo mikuywan kuskachu kanman. Kay viciokunaqa mikhuy vicioq satélites nisqakunan.

Q'omer mikhuy atipasqanwanmi, wiñaypaq thak kay kay pachapi, suyukuna ukhupipas takyachisqa kanqa. Tukuy huchakuna, chiqninakuy, chiqninakuy, hatunchakuynin, envidiakuy hinaspa, llapanpiqa, runapa tukuy millay ruwayninkunaqa yanusqa-mikhuy mirayninmi. Wayk'usqa mikhuy chinkachisqa kaqtinqa runakunaq munakuyninku thakyanqa, yuyayninkupas hatunyachisqa kanqa, kawsaypas ancha facilmi kanqa, chaymi qharikunaqa manaña obligasqachu kanqaku aychata llik'inakunankupaq, nitaq concienciankutapas vendenqakuchu huk q'oñi mankapaq.

Dieta nisqamanta Concepción nisqa, chayllapim kanan Nutrición Innatural nisqamanta Natural nisqawan tikray Método de Alimentación

Tukuy q'uñi mikhuyllam runata unquykunamanta kacharichinapaq. Kuska tupuykuna mana hayk'aqpas qusqachu, manataqmi hayk'aqpas ima ruwaytapas qunqachu. Kay kunan pacha wayk'usqa-mikhuypi tukuy aceptasqa yupaykunata valores nutritivos nisqamanta dietas específicas nisqamanta mana imamanta qhawarisqa kanan tiyan. Ima unquyña kaptinpas, dieta tapukuymanta rimaspaqa yuyaymanananchikmi crudo hinaspa yanusqa, natural hinaspa mana natural, chuya hinaspa degenerado nisqakunallapi. Sapa p'unchaw radiopi, periodicokunapi, imaymana ruwaykunawan ima, vitaminakuna, minerales, proteínas específicas nisqakuna ima, chantapis valores calorías nisqamanta willaykuna qusqa, tukuyninpi kachkan

mana ruway atiy, mana valeq, peligroso, astawanqa drogakuna, uywa mikhuykuna ima apaykachasqa kaptinku.

Sapa sustancias nutritivas nisqapa propiedades nisqakunata qawarispaqa, manam imallapipas llakikunanchikchu ima vitaminakuna utaq huk constituyentekuna huk nutrimento nisqapi kasqanmanta. Sapa simi mikhuypi tukuy imaymana constituyentekunaq mana tikrakuq kayninmi obligatorio kanan. Chayraykun qhawarinanchis mana mayqen constituyentepas mana kananpaq chay mikhuy mikhusqanchispi. Chayqa kanman ima q'uñi verdura mikhuytapas mikhuspaqa, wayk'usqa mikhuykunapitaq waranqa waranqapi mana kanchu.

Pachak watakunañam waranqantin especialistakuna dietética nisqa hampita ruwanku paykunaq estudio particularninkumanta. Ichaqa iskay kaq sasachakuykunallata qhawarisqankurayku, manataqmi cocinapi nina rawraypa daño ruwasqanmantachu qhawarirqanku, chaymi investigasqankuqa mana munasqanku ruwayta atirqankuchu, aswan mana allinqa, askha contradiccionkuna kasqanraykun runakunapaq mana allinchu karqan . Vegetarianokunapas, paykuna ukhupi aswan ñawpaqman puriq hina qhawarisqa kankuman, manan ninaq daño ruwasqanllatachu aguantarqanku, aswanpas aguantarqankun yuraq t'anta, ch'uyanchasqa azúcar nisqakunatapas, chaykunaqa manan llapa valorniyoq constituyentekunayoqchu. Chaywanpas willakunapunim, runapa vicionkunata atipaspankuqa, vegetarianokunam aswan qaqa ñanta pasarunku. Aswan sasa kuyuyqa aychamanta karunchakuymi, chaymantaqa mana aychayuq mikhuypa rantinpi q'uñi mikhuykunawanqa huk huch'uy ruwayllam, ichaqa kay huch'uy llamk'aywanmi qhipa metankuman chayananku. Chayraykun suyakunanchis, tukuy imaymana yuyayniyoq mikhuy mikhuqkuna, q'omer mikhuy kamachikuykunata chaskinankuta, huk banderawan huñunakunankupaq, chay kusisqa kawsaypa teqsin churanankupaq, chaymi ñawpaqmantapacha runaq musquynin karqan.

Dietética nisqamanta yachaq hina, hatun allin reqsisqa kayta ganarqan América suyupi G. Hauser. Ichaqa Hauserpas, huk dietistakunawan tupachisqa hina progresista hina, manan qhawarinchu wayk'uywan daño ruwasqanmanta, chaymi kallpachakun cocinapi daño ruwasqakunata recetakunawan kutichipunanpaq. Huk ratullapaq yuyaykusun yuyaychasqanta

imapaqpas allinpaqmi kanman. Ichaqa maypin kashan llank'aq, chakra llank'aq otaq común runa callepi tarinanpaq waranqa dolar qolqeta, chaytan paganan willakuykunata tarinanpaq hayk'a yana melazata tutamantan hap'inan, hayk'a levaduratataq ch'isi , otaq hayk'a waranqa unidadkunatan sapa p'unchay millp'unan huk vitamina particularta?

Kayqa manam allinchu. Llapanta riqsinanchikmi mundota allintapuni runaq organismonpa materia prima integral nisqawan, kunan pacha costumbre nutricional nisqakunata radicalmente cambianapaq, hinallataq dietas específicas nisqakunaq, sapan vitaminakunaq recomendacionninkunata sayachinapaq.

Cienciamanta qharikunaqa yachanku, manan mayqen runapas t'anta, llimp'isqa arroz otaq aychalla mikhuspaqa unayta kawsananta suyakunmanchu. Ichaqa común runaqa manan chaytaqa yachanchu. Paypa yuyaykusqanman hinaqa, chay mikhuykunan allin mikhunata qon. ¿Imaynatataq garantizasunman circunstanciakunaq kallpanwan otaq wakcha kaypa mat'ipasqanwan huk runa mana sonso hinachu chay mikhuykunallamanta pay kikinta wawankunatapas mikhuchinanpaq, manataqmi chaywanqa waqllichinantachu? Aswan reqsisqa cientificopas, llapan temawan reqsisqa hina, manan atinchu hark'ayta munapayayninpa munayninta hinaspan chay ñakasqa sustanciakunata askhata mikhun, chaymi pisi-pisimanta wañuchikun, hinaspan usqhaylla wañuchikun chaywan cáncer onqoywan otaq sonqo onqoywan. Chhaynaqa, manan chay yuyaykunata librokunapi mast'ariyllachu aypanman; chaymi suyupa allin órganonkunata movilizana, chaynapi llaqtapa costumbres nutricionales nisqapi cambios básicos, planificados nisqakunata churanapaq. Medidas activas nisqakunatan ruwana, pisi pisimanta constituyentes nutricionales nisqakuna hatun usuchiyta pisiyachinapaq, hinallataq crudo, mana qhellichasqa mikhuykunata mikhuyta kallpachanapaq. Tukuy laya mikhuypa tukukuy munayninqa crudo mikhuymi, chaypin "dieta" simiqa manaña significadonta tukupunchu, hinaspan NUTRICIÓN NATURAL otaq MATERIALES PRIMAS INTEGRAL PARA LA FÁBRICA HUMAN nisqa rimayman churakun.

Vitaminas Artificiales y Minerales nisqakunaq utilizakuyninqa kananmi Sayasqa

Chay cantidades relativas de los constituyentes nutritivos nisqakuna natural mikhuykunapiqa anchatan t'aqakun, chaymi kanman huk miligramo huk constituyentepa contranpi huk waranqa kaq miligramo iskay kaq constituyentemanta, huk millón kaq miligramomantataq kinsa kaq constituyentemanta. Ichaqa huk miligramomanta millonnintin llasaq constituyenteqa runaq fabricanpaqqa ancha allinmi, imaynan huk miligramo llasaqpas. Kunanqa, yanukuypiqa precisamente chay constituyentekuna huch'uy rastrollapi kaqmi ñawpaq kaqpi chinkachisqa kanku.

Huk runaqa tapukunmanmi imaraykun chay hina mana allin primakunawanqa runaq fabricanqa mana huk kutillapichu llank'ayta saqepun, imaynan huk común fabricapas ruwanman hinata, aswanpas unay tiempon llank'ayninta hinalla ruwan, chhaynapin runakunata pantaspa yuyaykunku, imapas mikhuy munasqankuta hunt'aq chayqa nutrimento kasqanmanta .

Chiqap kaqmi, runapa cuerponqa manam ordinariochu fabrica. Hatun pacham, millonnintin runakunayuq, mana yupay atina fabricakuna, imaymana organizacionkuna, sistemakuna, tiendakuna, reservakuna, hukkunapas. Manaña ima mikhuytapas tarinchu chaypas, 70 p'unchaykama otaq aswan askharaqmi kawsanman, waqaychasqa waqaychasqakunata waqyaspa.

Chay kawsaqman yaykuspaqa, chay mikhuykunaqa yawarwanmi tukuy runaq cuerponpi rakikun, sapa célulataqmi chaskikun estructuranman hina, especialidadninman hina sustanciakunata. Ichaqa glándulas nisqakunaq células nisqakunan, órganos nisqakunapas manan imatapas hap'inchu chay pisi degenerado constituyentekunamanta, chaykunan kashan wayk'usqa mikhuykunapi, chaykunaqa huch'uy clasekunapin kashan, chaytaqa dedokunawanmi yupayta atikunman. Paykunaqa suyashankun, yarqasqa, mana imayoq, patronnin deignan dedonkunata haywarinankama, ch'uñuman, verde verduraman otaq frutaman yanapakunanpaq.

Runaqa manan sapanka célulakunaq yarqaymantachu sientenchu imaynan, células glandulares y orgánicas nisqakuna sinchi yarqasqaña kashan chaypas, wiksan hunt'a kashan, vicionqa saksasqa, pay kikinpas contento kashan. Ichaqa aswan contenidoraqmi kanku mana valeq, indolente hinaspa inactivo células nisqakuna, chaykunan munapayaywan mikhunku chay "materiales de construcción completamente equilibrado" nisqakunata

estructurankuman hinaspa "kallpachiy hinaspa kallpachay" cuerpota hatun kayninta yapaspa.

Kaymi razón imaraykun 50-60 kilogramos células superfluas, inútiles nisqawan, chay qhali, sinchi kallpasapa, kallpasapa nisqa runaqa manan pisi pachak gramos células activas, especializadas nisqayoqchu, chaykunawanmi huknin otaq huk glándulas nisqakuna sapa kutilla llank'ankuman hinaspa mana pantayniyuq rurukunata ruwanku. Glándulas nisqakuna, órganos nisqakunapas mana qechusqa kaptinkuqa, qariqa imaynatapas kaynintam aysayta atin; ichaqa qhepaman tukupuqtinkun wañuyqa mana qispiy atinaman tukupun.
Chaymantataq "saciado", "stout" hinaspa "vigoroso" runaqa wañun glándulas nisqakunata, órganos nisqakunata yarqaymanta wañuchisqanrayku. Ejemplopaq, sonqopi células nisqakunaqa manañan necesitankuchu kallpata, elasticidad nisqatapas normal contracciones nisqakunata ruwanankupaq. Chaymantataq sonqoqa chay situacionta qespichiyta munan, chaypaqmi célulankunata yapashan, chaymi hatunyapun animalkunaq proteínanmanta yuraq t'antamantawan ruwasqa célulakunawan. - Ichaqa kayqa manan imapaqpas valenchu, imaraykuchus kay células nisqakunaqa manan atinkuchu ima allin llank'aytapas ruwanankupaq, manataqmi unaychu pasakun chay órgano llapanpi manaña kuyurinanpaq.

Mana yachanchikchu seguro, hayka imaymana constituyentekunaman rinku trigo granomanta utaq ima verdura cuerpomantapas ruway. Huk hipotético, yaqa yupayta hapisun, 10.000 niy. Hinaptinqa, naturalezapa aswan elemental kamachikuyninkunawanqa razonananchikmi, runapa fabricanpaq necesario primakuna 10.000 imaymana sustanciakunamanta ruwasqa kasqanmanta, chay materialkunata suministraspaqa ancha allinmi cuidakunanchik huknin utaq huknin constituyente mana kasqanmanta mana kaypi.
Kaymi aswan natural sistema, runapa fabricanpa normal llamkayninta qawarinapaq.

Kunanqa qhawarisun imayna topsy-turvy kay yanusqa-mikhuypa dietética nisqa edad nisqa. Qharikunaqa chay sustancias esenciales nisqakunata askha wañuchiyta apanku, cuerponkutapas mikhuchinku pisi clase constituyentekunawanlla.

Watakuna anchata investigasqanku qhepamanmi biólogos nisqakuna tarinku queso, mantequilla, higado otaq cerebro nisqapi 1015 clase sustanciakunalla kasqanmanta. Huk runaqa suyanmanmi karqan willanankuta, unay llank'asqankuraykun tarirqanku chay hina, chhayna mikhuykuna 10-15llamanta kashasqanmanta

clase de sustancias debadas, desequilibradas, venenoyuq, degeneradas y wañusqakuna, chaymanta chay constituyentekuna materia primanchikta ruwaqkunamanta, 9990 variedades nisqakuna mana kanchu, chayraykutaq chay mikhuykunaqa ancha pisi, mana allin, peligroso ima, chaymi mana nutrimento hina llamk'achiyninqa kananchu pipapas yuyaychasqan. Ichaqa aswanpas, hukmanta hukmantan willanku llapa sustanciakunaq sutinta, chaykunatan chay mikhuykunapi tariyta atirqanku, sut'ita willakunku imakuna ruwasqankuta nutrición nisqapi, hinallataq, propiedades nisqakunata yupaspa, chaykunatan recomendanku "beneficio" nutrimentos nisqakunata hina. Manataqmi huk simitapas rimankuchu waranqa waranqa constituyente nutritivo nisqakuna mana kasqanmanta, nitaqmi rimankuchu nutrición nisqapi ruwayninkumanta nitaq mana kasqankuta qatiq mana allin ruwaykunamantapas.
Chaywanpas chay yuyaymanaykunan tapukuypiqa ancha allinpuni.

Yuyaypi hap'ina, chay hina askha ruwaykunan crudo nisqa organismopi mikhuykunata, chaykunatan runa ima milagrowanpas llapanta reqsinman chaypas, manan llapan kawsayninqa aypanmanchu sut'inchanallapaq. Huknin ley elemental de nutrición hina qhawarinanchismi, manan mayqen constituyente nutritivopas cheqaq propósitonta servinmanchu, sapanchasqa hap'isqa kaqtinqa, llapanmanta t'aqasqa.

Huk runa aswan riqsisqa cientificomanpas chaypi kasqanmanta qawachiptin mana ima vitaminapas kanchu yuraq t'anta mikhusqanpi, kutichin, mana pisi iskayrayaspa, vitaminayoq mikhuykunatapas mikhusqanmanta Igual justificacionwanmi ladrillo ruwaq runaqa p'unchayntin ladrillonta churanman, mana ima morteroyoqtaq perqanta hoqarinman, chaymantataq discutinku kanmi kutikuna paypas morterowan llamk'asqanmanta.
Chhayna ñawsa kayqa mikhuy viciorayku.

¿Imataq yuraq t'anta mana almidón, azúcar, wirakuna, proteínas hinallataq askha clase wañusqa kachikuna mana chayqa — huk rimaypiqa, mana kawsayniyoq usphakunalla 10.000 constituyentekunamanta materia primanchista ruwaq? ¿Imataq azúcar refinado mana chay 10.000 patamanta huknin kaptinqa? ¿Imataq aycha mana venenoyuq proteínas nisqayuq kaptin, pisi degenerados constituyentes nisqapa rastrokuna kaptin? Chaywanpas runaqa wiksanmanmi chay pisi sustanciakunawan hunt'aykuchin, hinaspan waranqa waranqa cheqaq necesario mikhuykunata órganonkunamanta qechun. Órganos nisqapi chaymanta lluqsiq desórdenes nisqamanta rimaspaqa, hu

wakin yuyayta hampina wasikunata watukuspa utaq hampiymanta qillqakunapi dibujokunata qawarispa. ¿Imaynataq chayna manchay deformaciones, llagas hinaspa úlceras nisqakuna kanman, mana aswan allin nutrientekuna mana kasqanraykuchu?

Kunankama cientificokuna waranqa waranqa constituyentes nutritivos nisqamanta 40-50 clasekunallata tarirqanku chaypas, hampimanta qelqakunapin askha t'aqa kashan chay sustanciakunaq efectonmanta willanapaq, chaykunan askha huk hampi ruwaykunapaqpas. Chaymantapas, hatun llika qhatu wasikunan mast'arikurqan teqsimuyuntinpi, chay sustanciakuna ruwanapaq, rakinapaq ima.

Allintachá yuyaykusunman imayna kananta sichus chay 40-50 constituyentekunaq rantinpi investigacionpi cientificokuna huk p'unchay 400 otaq 500 sustanciakunata tarinkuman, manataqmi 4.000 otaq 5.000 clase sustanciakunata tarinkumanchu. Kunan pacha runaqa manañan repararqanchu cuerponpaq necesitasqan cheqaq primakunaq hunt'asqa kayninta; otaq mana chay ratochu paypa makinpi kashan otaq mana atikuqta tarin. Chaymi sapa k'uchukunata qhawarinan, hukmanta hukmanta chaykunata tarinanpaq, chhaynapi kawsaqninpa necesitasqankunata hunt'ananpaq. Investigacionmanta cientificokunaqa cientificopaqmi qhawarinku chay sustanciakunaq fórmulankuna reqsisqanku, librokunapi imprimisqa kaqkunallata. Imaynan mana yachankuchu huk grano trigoq constituyenkunaq hunt'asqa fórmulankunamanta, chaymi mana rikunkuchu ima cientificotapas chaypiqa. Chayqa "común" sustancia, facil-llata tarinapaq, tukuy hinantinpi achka, llapa runapa riqsisqan. Ichaqa hukniraymi, mosoq constituyente nutritivo nisqa tariyta atispanku, fórmula nisqatapas tarispanku. Chaymantaqa cientificomanmi tukupun; tarisqanqa hatun atipaymi hampiypi yupaychasqa, aswanqa, musuq fervorta, entusiasmota ima fabricakunaman, farmaciakunaman, clínicakunaman ima riqsichin. Hinaspapas kayqa llapanmi runa yuraq t'antanta mana saqeyta munasqanrayku.

Imaña kaqtinpas, runakunaqa qhepamanmi reqsikunanku, onqoymanta lloqsinapaqqa ñawpaqtaqa sinchitan limitasunman, chaymantataq llapanpi hark'ananchis constituyente nutritivonchiskunata askha runakunata chinkachinanta.

Chaypaqmi órganos responsables nisqakunaqa intensiva publicidad nisqa ruwananku hinaspapas allintapuni ruwanan tiyan, mana askha runakunata wañuchinankupaq

constituyentes nutritivos nisqakuna. Paykunaqa mosoq imaymana mikhuykunatan horqonanku q'omer mikhuykuna chaqrusqamanta, hinaspan llaqtaman yuyaychananku, chaymantataqmi pisi-pisimanta mikhuyninku cambianqa. Chay raykun kunan runakunata ñak'arichiq onqoykuna pisi pisimanta chinkapunqa, hatun economía nisqataqmi afectasqa kanqa kawsayninchispi.

Manaraq q'uñi mikhuq kashaspaykuqa familiaykuqa sapa p'unchaymi huk kilo t'antata mikhuqku, kunantaq huk kilo trigo pusaq p'unchaymanta chunka p'unchaykama. Yuraq t'anta mikhuypiqa unayñan wañusqa kanay karqan, ichaqa kawsay qoq trigoman gracias nispaymi kunankamapas kawsashani, hinaspapas seguron sientekuni huk 40-50 watallapas kawsanaymanta.

Chay Comparación Entre la Salud de la Cruda y... Wayk'usqa mikhuq wawakunaqa aswan allinmi wayk'usqa mikhunata mikhuspa mana allin kasqanmanta takyachinapaq

Chay kamachikuykunataqa ñawpaqtaqa p'unchaw uywana wasikunapi, wawakunaq wasinkunapi, hampina wasikunapi, mikhuy wasikunapi ima hap'ina, chaymantataqmi tukuy llaqta runakuna ukhupi willakuspa ancha riqsisqa kanan. Chayna sut'i hinaspa mana iskayrayanapaq chiqap kaqkunawan qawachisqayman hinaqa, suyakunanchikmi sutilla qawaq cientificokuna huk kutillapi llamkayta qallarinankuta. Ichaqa sichus munanku aswan prueba concretayoq kayta chayqa, kay pruebatan proponeni. Huknin warmakunapa wasinpi ñuñuq wawakuna iskay kaqlla huñupi rakisqa kachun, hukninmi kunan hampikuywan mikuchisqa kanan, hukninñataqmi uywasqa kanan crudo mikuy kamachikuykunawan. Chaymantaqa iskaynin huñupa qhali kayninku hukkuna hukkunawan tupachisqa kachun. Manam iskayrayanichu derecho qallariymantapacham sutilla kanqa enteron pachaman mayqan chay iskay sistemamanta), de nutrición chiqap cientifico hinaspa humanitario. Chaynallatataqmi tarikunman hospitalpi unquqkunata hampinapaq chay métodota allinta tupachispa.

Achka mana sasa yuyayniyuq runakunam chay pruebataqa harkakunmanku, hucha kasqanmanta utaq mana allin kasqanmanta, chayna "experimentokunata" warmakunapi ruwayqa. Ichaqa, sichus chayna runakuna aswan ukhuta yuyaymanaspankuqa, qawanqakum mana experimentochu kasqanmanta, warmapa kawsayninta hinaspa qhali kayninta waqaychanapaq, chaypaqmi mikuchinku chay chuya constituyentes nutritivos nisqakuna huntasqa huñusqawan

naturalezaman hina runaq kawsananpaq. Chiqap experimentokunaqa chay mana runa hina pruebakunam, cienciapa rikchayninwan ruwasqa, laboratoriopi pisilla riqsisqa sustanciakuna sintética nisqawan, chayraykum millonnintin warmakuna wawallaraq kachkaspanku kawsaymanta lluqsinku, chaymi tayta-mamanku qatqipi qipanku nanay. Experimentos nisqakunaqa chay operaciones nisqakunan, 1.001 degenerado mikhuykunawan, venenokunawan ima, runakunaq qhali kayninwan pukllaspa, mosoq onqoykunata paqarichispa. Kay unquykunataqa asikunapaq hinam sutichanku civilización nisqapa unquyninkuna nispa, manataqmi pisillatapas pinqakuspachu chayna "civilización" nisqapi, manataqmi yuyaymanaspa chayna unquykunata paqarichiq condicionkuna mana yachay, sallqa kay utaq barbarismo sutichasqa kanman, ichaqa manam haykapipas civilización nisqachu.

Instituciones Científicas nisqakuna hinaspa Órganos Estatales Responsables nisqakuna Mana Aswantachu Raw-Mikhuy Sasachakuyta t'aqwiriy Unayay

Proponerqanim huk método radical hinaspa al mismo tiempo ancha simple hinaspa natural, chaywanmi runaqa kay pachapi tukuy unquykunamanta kacharisqa kanqa. Kayqa ancha importante asunto, chaytan llapa cientificokuna, doctorkuna, intelectualkuna, organismos estatales responsables nisqakunapas usqhaylla qhawarinanku. Icha runakunapa qayllanpi qawachinankum pantasqa kasqayta qawasqayta hinaspam experimentokuna básica nisqawan mana allinpaq hapinanku, utaqmi chiqap kasqankuta takyachinanku hinaspam necesario ruwaykunata ruwananku chaykunata ruwayman churanankupaq. Aswantaqa, sichus ima indiferenciatapas utaq upallallatapas hampiqkuna qawachinmanku chayqa, llapan runakunam qawarinmanku sutilla caso hina mana munasqankuta paykunapa partenmanta unquykunata harkayta, chaynapi camponku utaq operacionninku mana pisiyachisqa kananpaq. Kikiymantaqa manan creenichu kayqa generalmente cheqaq kasqanpi, pisi runakunalla chay hina mana khuyapayakuq kayta atisqankurayku; ichaqa doctorkunan allin pruebakunata qonanku qolqe ganaymantaqa aswan hatun, aswan hatun munayniyoq kasqankuta, cheqaqta rimaspaqa, cienciaman serviymi, runaman serviymi.

Noble, espiritu público y altruista doctorkunan chayanku munasqanku objetivoman, crudo mikhuyta chaskispa, mana runa, kikillanpaq munaq, munapayaq doctorkunan ichaqa rikunku kikinku chinkachisqankuta. Ukhu saphichasqa costumbrekunata cambiay sasa kasqanmanta nisqanqa, huk pisi excusa hinallan kanman

millay runakunaq mana allin munasqankuta velo. Q'uñi mikhuy tariyqa aswan allinmi allin qhawarisqa runata mana allin qhawarisqamanta, allin kaqta mana allinmanta, yachaysapata mana yachayniyoqmanta t'aqanapaq.

Mana ima ruwaypas kanchu aswan hatun runa yanapayniyuq, q'uñi mikhuy mast'ariymantaqa. Llapa runatan pachak watakuna puñusqanmanta rikch'arichina, ñawinta kicharina, letargomanta chhaphchina, kunan millay mosqoyninmanta kacharichina. Qhapaq runakunaqa qolqenkutan qonanku kay ruwayman; yachaysapa runakuna umachankuta. Sociedadkuna hatarichiy, clubes nisqakuna hatarichiy, periodicokuna lluqsichiy, librokuna imprimiy ima ancha allinmi.
Chaymantapas, hatun sanatoriakunata ruwana, tukuy ima samarinapaq, kusirikunapaq, pukllaykunapaq ima, hinallataq pisi killakuna "carcelpi" wisq'asqa kaywan, hampinapaq, waynayachinapaq, mana chinkachiq prejuiciokunamanta kacharisqa kananpaq, chay runakunata yanapanapaq, k'ancharichinapaq ima pikunachus mana necesario willakuyniyuq, munayniyuq ima kanku. Aswan allinmi, aswan munasqataqmi qolqeta kallpata ima kaypaq churay, mana imapaq valeq wasikunata ruwaymantaqa, chaykunataqa manan necesitanchischu iglesiakunata otaq escuelakunata, hospitalkunatapas. Crudo mikhuyqa huk rumi llachpaymi, chaywanmi chiqapchasunman mayqin yachaysapa chiqaptapuni libre hinaspa mana harkasqa taripayniyuq kasqanmanta, utaq mayqin runa chiqaptapuni llaqtapa qhali kayninmanta hinaspa allin kayninmanta interesakusqanmanta. Qurimanta letrakunapim historiapi qillqanqa chayna runakunapa sutinta.

Cheqaqta Rimayqa manan Huchachu

Wakin runakunaqa filoyuq qalluyuq kasqaymantam tumpawanku. Wayk'usqa mikhuqkunata wañuchiq, filicida, huchasapa nispa sutichaspayqa manan huchachaytachu ruwashani; Cheqaqtapunin rimashani, chay cheqaq kaqña k'arak sonqoña kanman chaypas. Mama munakusqan wawanpa siminta rupha mikhunata kikin cuidadowan makinwan hunt'achiqtinqa, wawachanpa órganonkunatan mana allintachu ruwan, chaymi onqoyman, wañuymanpas apapun. Maypachachus huk hampiq wakichin huk dieta "nutritivo" hinallataq "facilmente digestible" mikhuykunata huch'uy wawakunapaq hinallataq...

verdurakuna, frutakuna ima qullqita quspa vitamina artificial nisqa pastillakunata kamachin, aswan hatun huchataraqmi ruwan.

Sapa punchawmi qawani imaynam, destinomanta huk mana riqsisqa ironiawan, pisi kallpayuqkunapas unqusqakunapas hampiq hina qawanku chay kikin sustanciakunata, chay sustanciakuna unquyninkupa causan kasqankuta, hinaspam munapayaywan mikunku, aswanqa manchakuywanllam karunchakunku sustanciakuna (crudo verdurakuna, frutakuna) qhali kanankupaq, chaykunata ñak'ariyninkupaq hina qhawarisqankuraykulla. Millonnintin runakunam sacrificasqa kanku chay wañuypaq pantasqa piensasqankuraykulla. Llakikuypa tukuy ukhunman haykuq runaqa manan hayk'aqpas q'oñi, mana interesakuq kayta atinmanchu.

Mana ima Barrera Legalpas kanchu Contra la Destrucción de la... Materias Primas nisqakuna Runa Fabricapaq Destinasqa

Maypachachus huk pisi defecto sut'iman hamun allin balanzapi chay materia prima suministrasqa industriaman huk condadopi, chay ruwaqkunata huchachasqa kanku negligenciamanta hinaspa apasqa kanku cargoman, chaymanta pikunachus aswan millay adulteración ruwanku chay materia primakuna necesario allin llank'ananpaq runaq fabricanpi sapa kuti rinku scot-free. Kunan pachak watakunapi cientificokunaq ñawpaqman puriyninpiqa, aswan mana yachaq, sonso runaqa derechoyoqmi mosoq métodokunata maskhananpaq, chaywanmi degenerador nisqa mikhuykunata, hinallataq aswan asikunapaq hina mikhuykunata yuyaykuspa rantikunanpaq haywananpaq. Ichaqa aswan admirakuypaqqa hatun cientifico, hatun citólogo, kawsaq célulakunaq biológica ruwayninkunata estudiananpaq kawsayninta qosqan, otaq dietista, kawsayninpi aswan hatun munayninqa, chaykunamanta llank'aymi dieta ideal para runapaq, rantin huk montón chayna degenerada sustanciakunata hinaspa haywarin célulasninman, ancha indiferenciawan hinaspa mana cuidadowan, pusasqa paladarninpa dictadonwanlla.

Ñawpaqta qhawarispaqa mana creenapaq hinan kanman kacharichikuyta atisqanchismanta tukuy unquykunata q'uñi mikhuywan. Ichaqa chay proposiciónpa hatun kayninqa tarikunmi "mana iñiy atina" facil-llata huk hunt'asqa realidadman tukusqanpi. Mikhuy-vicio saqey sasachakuyqa manan hark'a hinachu qhawarina, chay ideal of

q'uñi-mikhuy; aswanpas, runaq mirayninman awqaq kallpanta tupunapaqmi kanan, kallpachawananchistaqmi, chhayna manchay monstruo chayraq naceq wawaq organismonman mana haykunanpaq tukuy atisqanchista. Chay runakunapas sasachakunku kikinku wayk'usqa mikhunata saqenankupaq, hinallataq mana allin ruwayninkupi hinalla puriqkunapas, cheqaq kaqta takyachinanku, wichariq miraypa allinninpaq, runaq hamuq pachanraykupas chay cheqaq kaqpa atipananpaqmi maqanakunanku predicaspa hinaspapas q'omer mikhuymanta kamachikuykunata sut'inchaspa, hinallataq tukuy ima kaqkunawanpas.

Arí, chay k'iti yuyayniyoq, qhepaman qhawariq runakunapaqqa pikunachus mana kutichiy atina parcialidadniyuq kanku wayk'usqa mikhuykunaman, drogakunaman ima, crudo mikhuymanta kamachiykunaqa ancha ñawpaqman purin, ichaqa kunan pachaqa Edad Cósmica nisqapi kawsanchik, manataq Edad Media nisqapichu, maypichus sapa progresivo yuyay utaq hatun invento watakuna qatiykachasqa karqa mana yachaq runakuna. Kunanqa, runaq kawsayninmanta otaq chinkachiymanta tapukuymi ñawpaqenchispi churasqa kashan. Iskayrayasqa kayqa mana runa hinam.

Crudo-Mikhuyqa Aseguran Hatun Beneficiokunata Llaqta runakunapa qayllanpi Economía y Estándar de Vida nisqatapas huqarin Achka Tiempokuna

Mana iñiy atina achka nutrientekunam ninapi chinkachisqa hinaspa... chay achka formas de pelación, refinación y procesamiento nisqawan. Ejemplo hinaqa nisunmanmi 100 gramos trigo t'ikarisqa aswan hatun valor nutritivo nisqayoqmi, huk kilo trigomanta yuraq t'anta tarisqamantaqa. Chaynallataqmi llapa huk rikchaq sara, pulso, verdura, frutakunapas. Kunan pacha llapa uywa mikhuykunata saqesun chayqa, kay pachapi ruwasqa verdurakunaqa askha kutitan kikinkumanta mikhuyta atinqa, kunan pacha runakunamanta aswan askha kutita, ichaqa q'omer kayninpi mikhusqa kaqtinqa. Chiqaq significado crudo mikhuyqa aswan entiendenapaqmi kanqa, chay nutrientekunata chinkachiypi runakuna usuchisqanku llank'aypi, tiempopi, qolqepi ima yuyaykuqtinchis, chaymantataq llapanta qhawarisun

chay gasto médico nisqakuna, imaymana ministerio de salud nisqakunaq, hinallataq llapa runakunaq ruwasqanpas, chay kikin mikhuykunata chinkachispa, órganonchiskunapi ima thuñiykunata chinkachiyta suyaspa. Listoñan kashani prueba concretakunawan rimasqay cheqaq kayninta rikuchinaypaq, pillapas chay temamanta astawan particulares nisqayoq kayta munaqqa. Historiaqa manan hayk'aqpas pampachanqachu chay autoridadniyoq responsable runakunata, paykunan rikuchinku kay asuntopi mana interesakusqankuta, ninrinkutataq wisq'anku kay waqaq cheqaq kaqkunata, chhaynapi vicionkuta chaninchanankupaq.

Iskay razonkunalla kanmanmi mana chaskinankupaq crudo mikhuymanta kamachikuykunata. Icha declaranankun aswan allinta tolerayta onqoykuna kayninta, manan "privayta" runakunaman "kusikuykunata" wayk'usqa mikhuykunamanta, hinallataq saqepunanku atiyta ruwayman churayta huk entera serie "científico ruwaykunata" chayman hina ancha sinchi llamkaymanta utaq, pruebakuna básicas ruwasqaywan ñuqapa yuyaychasqaywan, pruebananku tiyan, karumanta runakuna unquykunamanta kacharichiymanta, crudo mikhuyqa chiqamanta astawan dañasqanmanta.
Kaytaqa mana ruway atisqankutan tarinqaku. Chay qhepamanmi mana ima ruwayniyoqpaschu kanku, aswanpas ñawpaq yuyaykusqankupin confianku, chaypa sinchi mana runa kayninqa llapa runakunapaqmi sut'ita rikukun.

Chayraykun llapa mana huchayoq wawakunaq sutinpi mañakuni, crudo mikhuypa contranpi kaqkuna, prensaman hark'akusqankuta apachinankupaq, chhaynapi allin kutichiyninkuta tarinankupaq, hinallataq llaqtaq yuyayninpas, necesario conclusionkunata horqonanpaq, hinallataq pronuncianapaqpas sentencia final y justa nisqa.

Lliwmi Reqsikunanku Chiqap hinaspa Integral Crudo nisqatapas Cuerponpa Materialesnin

Sapa sapan runan huknin sasachakuyniyoqpa orgulloso dueñon fabricakuna kay pachapi hinaspa payllam encargakun chay qusqa fabricapa allin llamkayninmanta. Chayraykun allinta reqsinan chay sumaq fabricaq cheqaq, mana pantaq, integral nisqa materia prima nisqawan.

Chay primakunaq hunt'asqa kayninqa manan hayk'a proteína nisqakuna, wirakuna, carbohidratos, vitaminas, minerales, calorías nisqakuna kasqanwanchu yachakun, chaykunatan kunan tiempopi biólogos nisqakuna nutrición nisqamanta libronkupi willanku. Nitaqmi chaytaqa yachakunmanchu wayk'usqa mikhuykunapaq recetakunamanta hatun listakunata kuska kuska churaspaqa.

Millonnintin watakunapi hinaspa aswan chiqap yupaykunawanmi admirakuypaq naturalezanchikqa huñururqa materia prima integral nisqakunata, chaymi runapa kawsakuyninpaq necesitakun, chaykunatam hukllawarqa allin armonía nisqapi hinaspa necesitasqanku cantidadpi, chaymi kawsayta quykurqa hinaspam verdurakunapi huñururqa kawsaq células nisqaman rikch'akuq cuerpokuna.
Lliw pakasqa mikhuyqa chay células wañusqa otaq kawsaq kasqanpin kashan.
Manan imapipas wañusqa célulakunamanta ruwasqa sustanciakunaqa runaq fabricanpaq materia prima hinachu kanman.

Runaqa manan chinkachinanchu proporción nisqa yuyayninta, manataqmi yuyaypa linderonmanta aswantachu invento ruwasqanmanta kusikunan. Chiqapmi, sapakama constituyente nutricional nisqamanta yachaypiqa biólogos nisqakunam hatun sasachakuykunata hapirqaku, achka importante tarisqankutapas, chaykunatam anchata chaninchananchik. Tukuy chay haypaykunan ichaqa hatun qhawarisqa kanman, kunan runaq técnica, mental wiñayninwan tupachisqalla. Pachamamaq hatun yachayninpa contranpiqa aswan reqsisqa cientificokunapas, tukuy yachasqankuwan, mana yupay atiy tarisqankuwanpas, manan aswan hatun hamut'ayniyoqchu kanku phisqa watayoq wawamantaqa. Chayraykun mana derechoyoqchu kanku naturalezaq ruwasqan materia primakunaq allin kayninta, hunt'asqa kaynintapas phiñachinankupaq, hinallataq llaqta runakunaman wawa hina yachayninkuta ciencia perfecta hina churanankupaq.

Mana iskayrayaspa, mikhuykunapa pakasqa kayninman yaykuyta munaspa cientificokunaq qhepa munayninqa, llapa chay constituyentes nutricionales nisqakuna runaq kawsananpaq ancha allin kaqkunata reqsiymi, hayk'a kasqankuta yachanapaq, chaykunatataq hukllapi huñuna. Huk rimaypiqa, trigota utaq lenteja granota artificialta wakichiyta munanku, chaymantaq kawsayta quyta munanku. Ichaqa waranqa waranqa watakuna mana samaspa llank'asqan qhepaman runaq mana tariyta atisqanmi, kunan p'unchaypiqa mana qolqellapaqmi naturalezaqa rikuchiwanchis. ¿Imatawantaq munanchik? ¿Ima iskayrayaytapas kusichinchikchu yachayninmanta

universo icha aychaman viciochu runata tanqan aswan mana creenapaq hina sonso ruwaykunata ruwananpaq?

Aswan mana yuyayniyoqmi, peligrosotaqmi aswan necesitasqanchispi yuyaykuyqa proteínas utaq huk constituyentes nutricionales nisqakuna mana verduras nisqa kurkukunapi kasqanmantaqa. Sichus kay qhepa kaqkunapi pisi proteínakunalla kashan chayqa, cuerponchisqa manan aswan askhatachu necesitan, chaywanpunin organismonchisqa millonninpi pachak watakunapi ruwasqa, wiñasqa ima.

Wakin runakunaqa anchatan munanku cuerpomanta sapa kutilla rimayta-wasi ruwanapaq materialkuna. Sichus "tukuy equilibrasqa" uywakunaq proteínankuna, "nutritivo mikhuykuna" ima sapa miraypa sayayninta huk milímetro nisqallata yapanman karqan chayqa, kunan p'unchaypiqa runaq sayayninqa askha metrokunatan yapakunman karqan.

Vitaminas artificiales achka ruwasqakunaqa manam haykapipas constituyente nutricional hinachu kanman, ancha sutilla kasqanrayku, achka kutipiqa runapa cuerponman yaykusqankumanta pichqa minutollapim organismonchikpa ruwayninkunata llapanpi sayachinku; huk rimaypiqa, wañuymanmi tanqawanchik.

Llakikuypaqmi pisi yuyayniyuq kay ima mikhuytapas huk vitamina específica utaq ima constituyente nutricional nisqapa fuente hina qawayqa.
Lliw orgánico nisqakunaqa yaqa kaqlla constituyentekunamantam rurasqa, ichataq hukniraymi kanku fisico nisqapi, químico nisqapipas, hukniraymi composición nisqapi, estructura molecular nisqapipas. Chay hinaqa, llapa runan yachanku alcoholkuna, azúcares nisqakunapas kaqlla elemento químico nisqakunamanta (carbono, hidrógeno, oxígeno) ruwasqa kasqankuta, ichaqa anchatan t'aqanakunku colorninkupi, sabor nisqapi, rikch'ayninkupipas. Pisqukunataqa huk rikchaq muhuyuq utaq granuyuq jaulakunapim waqaychanku hinaspapas wasipi uywakunatapas huk rikchaq qurallatam mikuchinku. Chaywanpas kay kawsaqkunam tukuy ima proteína nisqakunata, wirakunata, vitaminakunata, mineralkunata ima chaskinku, chaytaqa chaskinku huk clase mikuyllatam qusqankuma

Unquykunata hampiyqa llulla vitaminakunawan, antibióticos destructivos kaqwan chanta imaymana venenokunawan ima, mana suyakuyniyuq experimentokuna kanku, mana razonamiento etiológico chanta básica kaqpichu, aswanpis datos sintomáticos, aparentes chanta contradictorios kaqpi.

Manan mayqen vitamina artificialpas ninapi ruphasqa vitamina naturalkunaq sumaq equilibrionta kutichipunmanchu; mana ima venenopas kamachiyta atinmanchu normal funciones biológicas nisqakunata degenerados órganos nisqamanta, glándulas nisqamanta ima; mana ima antibiótico nisqapas cocinapi chinkachisqa antibióticos naturales nisqakunaq rantinpi churayta atinmanchu.

Uywakunaqa llachpaykuspam llachpayninkuta hampinku. Chaykunaq secrecionninkupas, salivankupas bactericida nisqawanmi dotasqa kashan. Wayk'usqa mikhuq runaq lloqsimusqanmi ichaqa mana chhayna propiedadniyoqchu. Q'uñi mikhuqmi sinchi chiri peligrota hark'an, chaytaqa ruwan samay ñanpi tejidos nisqakunaq lloqsimusqan secrecionkunaq agencianwanmi, wayk'usqa mikhuqtaqmi ichaqa esputota, salivatapas mayukunata horqon, ichaqa manan chay peligrollatachu hark'an.

Wayk'usqa-mikhuy pachaqa viciokuna, .

Supersticiones y Microbios nisqakunan aswan hatun kamachikushan

Kunan tiempopi hampiyqa yanqa yanqa creenciakunaq ch'aqwasqa llikawanmi muyurisqa kashan. Llapan hampi ruwayqa datos sintomáticos, aparentes, engañosos y contradictorios nisqapi sayasqa kachkan, chaymantataqmi principio aswan esencial hinaspa fundamental nisqa qunqaypi pampasqa kachkan. Kaymi, SAPA FÁBRICAPA ALLIN RUWAYNINMANTA IMAYNA RUWAYMANTA IMAYNA RUWAYMANTA IMAYNA RUWAYMANTA IMAYNA RUWAYMANTA IMAYNA RUWAYMANTA IMAYNA RUWAYMANTA. Kay casopiqa, RUNA FÁBRICAPA MATERIALES PRIMAS INTEGRALKUNAN KAWSAY CHURANAKUNA CÉLULAS MANAM IMAPAS.

Iskay kimsa técnico allin ruwaykunawan machasqa, kunan pacha runaqa civilización nisqapa cénit nisqapim yuyaymanakun, chiqapmantaqa aswan ñawpaq, mana natural hinaspa manchakuypaq millay musquy kawsaytam aysan.
Hatun rimaypiqa, política, economía, moralidad, salud nisqakunapin runaq yuyayninpas, sientekuyninpas kamachikun, ruwayninkunapas millay viciokunawan, yanqa supersticiones nisqakunawanmi dirigikun. Kawsaypa aswan esencial hinaspa aswan sasachakuyninkunata qunqaspankum, qarikunaqa exageranku ancha mana imapaq valeq asuntokunata secundaria importante kaqta hinaspam tikranku vital tapukuykunaman, chaymantam usuchinku hatun tiempota hinaspa recursokunata, unanchanku

awqanakuykunata, yawar mama quchakunata hich'aykuspa, pachantinpi thuñiyta, chinkachiyta ima mast'arirqanku.

Ñawpaq tiempopi historiamanta yachaqkunan aswan millay colorkunawan pintarqanku hawa llaqtamanta atipaq runakunaq impuestokunata impuestokunatawan. Maypichus kunan pacha, Estadoq kamachiyta hap'isqanku ratopi, civilizado hinallataq k'ancharisqa hina qhawarisqa qharikuna imaymana legalizasqa pretextokunata utilizanku, kikin llaqtankupa llapan ganasqankumanta pachakmanta 90 masninta qechunankupaq, chaywanmi satisfacenku vicionkuta, ambicionninkutapas. Paykunaqa kallpachanku tabaco, alcohólico, mana alcohólico nisqa ukyanakuna, té, cacao, café ima ruwayta, llapanmi llaqtaq qhali kayninta pisiyachin, chaymantataqmi hatunchakunku chaykunamanta gobiernoq qolqen yapakusqanmanta.
Chaynallataqmi huk ayllupa sonso taytanqa kusikunman pisi qullqilla ganasqanmanta, chaytaqa ruwanman wawankunapa huk librata usuchisqanmanta, aswan mana allinqa, qhali kayninkuta pisiyachisqanmanta.

Chay kunan yuyaychaykuna hinallataq yuyaychaykuna sapan vitaminakunamanta mineralkunamantapas manan ima allin ruwaykunatapas aypankuchu imapas sut'i rikukun, tukuy atiyniyoq vicioq munayninwan kallpachasqa, runaq mikhuy costumbrenkuna pisi pisimanta manchakuypaq hina wiñasqan, chaymi kallpachan chay peligroso mikhuykuna ruway, mana vitaminayuq, mineralniyuq ima.
Mana pisi samayniyuq nitaq samayniyuqqa, sapa kutim hatarinku fabricakuna tabaco, alcohólico hinaspa mana alcohólico nisqa upyanakuna, galletakuna, misk'ikuna, helado, salchichakuna, lata mikuykuna, yuraq tanta, margarina hinaspa imaymana peligroso sustanciakuna ruwanapaq.

Tukuy kaykunaqa hamunku chayta pruebanankupaq sapa p'unchay kawsayninku purichiypi runakunaqa manan allin yuyaywanchu pusasqa kanku, aswanpas thuñichiq viciokunawan, yanqa yanqa creenciakunawan ima, aswantaqa wayk'usqa mikhuq runakunapaq.
Kay pachapiqa kanmi achka huñusqakuna, chaykunam preocupakunku mana imapaq valeq hinaspa secundaria tapukuykunamanta, chaykunam ancha pisilla interesniyuq.
Kunanmanta pachan civilizado runaq ñawpaq deberninqa kanan huk campaña urgente hinallataq decisiva ruway viciokuna hinallataq supersticiones nisqakuna sapa descripción nisqakunaq contranpi. Kayllam runapa aswan allin ruwayninqa

chay achka, hawka, hawka, qhali, unay hinaspa kusisqa kawsayman chayayta atinanpaq, chaytam ñawpaqmantaraq munarqa.

Chay prueba concretaqa ñawiypa ñawpaqenpin kashan. Por medio de crudo-mikhuy mana kawsayniytallan qespichirqani, ichaqa kacharikurqanitaqmi llapa chay onqoykunamanta, chay onqoykunan sapa kutilla ñak'arichiwaqku, hinaspan llapanta qarqorqani chay manchakuypaq espectro temprano wañuymanta. 61 wataypi, wayk'usqa mikhuqkuna manaña llank'asqankuta, jubilacionman ripuqtinku, 25 watayoq waynaq qhali kayninta, kallpanta, kallpanta, kallpanta ima kutichipurqani.
Killakunañan sapa p'unchay 16 horasta llank'ani, manan pisi sayk'usqapas sientekunichu.
Allintam confiani yanusqa mikuqpa tukuy kawsayninta yapamanta kawsanaymanta.

Sapa kutim ninku, runaqa kawsananpaqmi mikunan, manam mikunanpaq kawsananpaqchu. Kunanqa tiempon chayamun pruebanapaq pikunachus mikhuyta huk ruwaypaq hina qhawariqkuna, manataq kikinmantachu huk ruwaypaq hina qhawariqkuna. Chayna runakuna qatipachunku ejemployta, arenaman yaykuchunku, huk causa común nisqapi makipura huñunakuchunku, sapa runapa vicionwan maqanakuchunku hinaspa kichachunku mosoq hinaspa kusisqa kawsayman llapa runapaq.

Kay libropi rimasqa temakunaqa manan especializasqa tapukuykunachu, chaytaqa wisq'asqa punkukunapin rimana. Chaykunaqa llapan runaq qhawarinan asuntokunan, chaymi llapa runaq qayllanpi qhawarina, chhaynapi llapa runa cuerponpa cheqaq materia primanta reqsinanpaq.

Llapa runakunaq deberninmi, paykunaq, wawankuq qhali kayninpi interesakuqkuna, kunkankuta hoqarispanku, crudo mikhuypa kamachikuyninkunata contrapi kaqkuna, prensaman k'amiyninkuta apachinankupaq mañakunankupaq, chay hinapi ñoqapas chay oportunidadta paykunaman allin kutichiykunata qunapaq, chaywantaqmi lliw runakunapa iskayrayayninta chinkachinapaq, crudo mikuy yachachikuymanta.

Apéndice nisqapi

Crudo mikhuymanta libroykunata leeqkunan sapa kutilla mañakuwanku kikinkupipas qelqaspapas, hinaspan tapuwanku huk especial dieta crudo mikhuymanta detallekunata. Kunanqa, chay crudo mikhuq runaqa manan ima programa particularniyoqpaschu paqarinpaq,

chawpi p'unchaw utaq ch'isi mikhuy. Maypachachus munasqanman hina, ima munasqanman hina, mikhuy munasqanpa mañakusqanman hina mikhun. Ichaqa wayk'usqa mikhuqkuna, horas especiales nisqaman, leyes de alimentación nisqaman yachasqa kasqankurayku, chay sistema de comida crudo nisqatapas, wakin kamachikuykunaman hina kamachisqa rikuyta munasqankurayku, chhayna kachun. Chaypiqa manan ima dañopas kanchu.

Chiqamanta, juk runalla mana atinchu, detallada recetakunata llamk'ayta, imaymana menúkunatataq planificayta, achkha musuq mikhuykunata churanapaq. Kunan rikusqanchis mana yupay atina imaymana wayk'usqa mikhuykuna, waqllichisqa mikhuykunapas pisi pisimantan wiñachisqa, waranqa waranqa watakunaq purisqanpi, waranqa waranqa runakunaq kallpachakuyninwan ima.
Runakuna aswan allin yuyaywan mikhuchiyqa q'omer mikhuy kasqanmanta convencisqa kaqtinkuqa, askha clase sumaq mikhuykunan rikhurimunqa, nisunman, huk tutallapi.

Sichus wayk'uypi pisi semanakuna tiempota t'aqanman chayqa, sapa wasiyoq warmin llank'ayta atinqa, munasqanman hina, askha imaymana sumaq mosoq mikhuykunata, askha q'omer mikhuykunata chaqruspa; chayta ruwaspataqmi, chay pachallapitaqmi menú general nisqatapas qhapaqyachinqa. Ejemplopaq kikin familianchista qhawarisun.

Achka pruebakuna ruwasqaymantam kayman chayarurqani, granokuna, pulsokuna, papakuna, berenjenakuna hinaspa médulakuna hina mikuykuna, chaykunapa crudo mikuyninqa mikuyman vicioyuq runakunapa mana atikuq hina qawasqankum, imaymana achkapi chaqrusqa kanman, chaynapi munasqanman hina sabor ensaladakuna ruwakunanpaq aswan convencisqa aycha vicioyoq runapas.

Trigota, lentejakunata, garbanzokunata, habastakunata, hukkunatapas achka yakupi ch'allayku. Huk iskay p'unchawpi t'ikayta qallariptinkuqa, misk'i unuwan ch'aqchuyku. Chaymantataq kay yakuta ch'akichinchik, mankata tapawan tapaspa q'uñipi churanchik. Kay unquypiqa kimsa tawa p'unchawta mikhunkuman. Hinallataqmi pasas, nogales, dátiles hinaspa achka huk mikhuykunawanpas hapikunman utaq imaymana ensaladakunawan chaqrusqa kanman.

Ensaladata ruwayta munaspaqa trigota, lentejakunata, hukkunatapas picado-maquina nisqawan pasayku, papatapas zanahoriatapas allinta rallayku

rallador; chaymantataq pepinokunata, tomatekunata, cebollakunatapas cuchillowan llañu phatmakunaman kuchuspa verde pimientota, askha clase verdurakunata ima phatmayku.

Kunanqa llapanta chaqruspaykuqa q'uñi aceitunas aceiteta, musuq limón jugota, pisi musuq pukyu unuta ima yapayku. Huk runaqa yapallanmanmi nogales, pasas, dátiles, hukkunatapas. Chay ingredientekunaq relativo cantidadninqa sapankankuq gustonmantan kanqa. Inti raymi killapiqa sumaqmi chayna ensaladakunata heladota mikuyqa.

Kay ensalada ruwanapaq métodota hapispaqa, tukuy laya verdurakunata, imaymana verdurakunata ima, espinaca, lechuga, berenjena, remolacha, en general ima, imaymana saborkunata, rikch'ayniyuqta ima, jatun imaymana ensaladakunata wakichiyta atikun , imapas verdura huertaninchikkuna quwanchik, ichaqa ensaladapa componentes esenciales nisqakunaqa granos, legumbres hinaspa papakunam.

Kay ensaladaqa llapa runaq mikhuyninmi kanan. Kay mikhuyqa, qhapaqkunapaqpas wakchakunapaqpas aswan hunt'asqa mikhuymi, allinninkunan kan, qhali kayta qoq, kallpachaq, kusichiq, mikhuyniyoq, mana qolqepaq ima. Chayqa huk mikhuymi, chaypim kachkan tukuy ima necesariokuna unay hinaspa qhali kawsanapaq. Tukuy unquykunamanta hampichikuymi. Huk plato hunt'a kay mikhuy, huk pisi fruta yapasqawan kuska, allintan suficiente qhariq sapa p'unchay necesitasqanman hina, kaq pachallapitaqmi aswan allin hark'akuyta qonanpaq tukuy clase onqoykunamanta.

Wakin variedades nisqakuna relativamente ancha chaninniyuq kasqankuta qhawarispa chiri tiempopi pisilla kaq frutakunamanta, wakin runakunaqa piensanku chay tiempopiqa q'omer mikhuyqa aswan chaninniyoqmi kananta. Paykunaqa yuyaykunku q'omer mikhuq runaqa mana imatapas mikhunanmanta, aswanpas mosoq rurukunatan llapa wata mikhunan. Kayqa, chiqamanta, mana chiqachu. Kanmi runakuna, paykunan hatun mikhunata tukunku askha rurukunawan. Sichus chay hina runakuna chay ruruta mikhunqaku t'antamanta huk t'aqallawan, chaytan mikhunku (ichaqa trigo crudo formapi, sut'inmi), hunt'asqata saksasqa tarikunku. Chaynapim, yanusqa mikuykunata, té, pastelería hinaspa tukuy rikchaq huk degenerado mikuykunatapas yanunankupaq gastotapas hinaspa sasachakuyninkutapas qispichinqaku.

Kanmi wakin mikhuykuna, ahinataq trigo, nogal, saphi verdurakuna, chaykunatan tarinku watapi llapa pachakunapi pisillata chaninninkupi t'ikrakuspanku. Chaymantapas, aprovechakunmanmi mosoq rurukunata tiemponpi kashaqtin; chhaynapin mora askha kaqtinqa aswantaqa morakunawan mikhusunman, chhaynapin uvaswan huk rurukunawanpas.

Inviernopiqa achka rikchaq naturalmente ch'akisqa rurukunatam chiri yakupi maqchispa, crudo compota nisqaman tikraspa ancha kusikuywan kusikunman. Kay compota nisqamanqa yapasunmanmi wakin nueces nisqakunata, pistachokunata, trigo wiñasqata, cardamomota utaq vainilla polvo nisqatapas, hukkunatapas, compota crudo nisqataqmi aswan qullqipaq, chaynallataqmi chiri killapi aswan sumaq mikuypas.

Nogalkunata, almendrakunata, pistachokunata, avellanakunata ima natural kayninpi mikhuspaqa, huk ch'aki rurukunawan chaqruspa, chaykunataqa ñut'uspa imaymana huk formakunapipas churasunmanmi, otaq crudo verdura hotchpotch nisqawan otaq imaymana compotakunawan chaqrusunman. Q'uñi mikhuqpa aswan kusichiq misk'inqa "Halva" icha misk'i aycham, nueces, almendras icha pistachos. Chaykunataqa ñut'uspa, cardamomo, vainilla utaq azafrán nisqawan malliykusqanman hina q'apaykuspa huch'uy cuadradokunapi kuchuspa. Kay Halvataqa aswan kusikuywanmi mikhunku imaymana q'umir verdurakunawan. Chaytaqa lechuga raphiman churaspa huk laya sándwich hina mikhusunman. Musuq limón jugowan chaqrusqa yakuqa aswan allin upyana kanman, chaytaqa wawakunaman qusunman.

Tukuchinapaq, yapamanta ñawiriqman yuyarichina tiyan juk ancha importante circunstancia, chaytaqa sapa kutillanmi yuyaypi hap'ina. Qallariypi q'uñi mikhuyman vicioyuq runakunaqa imaymana mana allinkunata tarinkuman, chaytaq q'uñi mikhuykuna paykunapaq mana allin kasqanmanta, pisiyachinman utaq unquchisqanmanta yuyayta saqinman. Yuyarinanchikmi, tukuy pantasqa, mana allin yuyaykuna dietética nisqapi kaqkuna, chayna rikukuq hinaspa mana tupaq impresionkunamantam paqarimunku. Chaymi hawamanta sintomakunaqa mana hayk'aqpas huk excusa hinachu kanan llank'ayta kuskan ruwasqata saqenapaq. Suyananchikmi tukupay ruwaykunata, chaypaqqa iskay kimsa semanakuna utaq killakunaraqmi kanman. Ichaqa sichus wayk'usqa mikhuykunata wakin kutipi q'omer mikhuykunawan chaqrunku chayqa, chay ruwasqakunaqa anchatan qhepakunman, manataqmi allinchu kanman otaq manapaschá rikhurinmanchu.

Mana allin kayninkuqa manan imapaschu aswanpas hampiq reaccionesllan, chaymi paykunaman rikuchisqanku hark’akuywanqa llapa reqsisqa mana reqsisqa onqoykunamantapas kacharichikuyta atinqaku.

Chay mana allin kaykunamanta aswan unaypaqqa, chiqamanta, munapayay yanusqa mikhuy. Ichaqa sapa kutinmi yuyaypi hap'inanchis, chay hina kaqtinqa "yarqay" nisqa impulsonkunaqa manan normal otaq qhali células nisqakunachu kallpachasqa, aswanpas degeneradas, inútil y inactivas células nisqakunan, cuerpopi huñusqa venenokuna ima; huk rimaypiqa, chay kawsaqta usuchiq kikin unquywan. Chayraykun, chay "yarqay" nisqa sientekuyta aguantaspa, hark'akuspa ima, chay venenokunata chinkachiyta atisunman, mana valeq células nisqakunaq kayninta chinkachisunman, células activas nisqakunaq necesario complementonta hatarichisunman, huk kutillatapas segurasunmanmi llapa saminchakunapaq allin qhali kay. Sapa hora chay "yarqay" aguantayqa unquywan maqanakuyninchikpi atipaymi.

Teherán, 1963 watapi

*** .

ISKAY PARTE

Runapa Kamachiyninpa Ruwaynin

Kay libropi rimasqay temakunaqa manan especializado problemakunachu. Chay tapukuykunaqa llapan runa kayta llachpanku. Llapa cuerpoyoq, kawsaq runakunatan afectan; llapan simiyuq, mikhuqkunamanta llakikunku. Chayraykun sapa kutilla kallpachakuni aswan sasa simipi qelqanaypaq, conclusionniykunataqa datos generales nisqakunapi, argumentos nisqakunapi ima sayarispa, manataqmi qelqaytaqa tapanichu chay detalles científicos nisqawan, terminología indigestible nisqawan ima, chaykunaqa manan yaqa llapan leeqniykunaq hamut’ay atisqanchu. -argumentosniypiqa, manam achka datos aparentes y contradictorios nisqapichu hapipakuni, laboratoriopi mana huntasqa mediokunawan tarisqakunapi utaq, aswan mana allinqa, ima pantasqa suposicionkunapipas chayna datos nisqapi hapipakuspa. Chay pruebakuna presentasqayqa, naturalezapa mana negay atina kamachikuyninkunam, chaynallataqmi básica nisqawan tarisqa conclusiones generales nisqakunapas

experienciata, chaytan sapa ‘kay pachaq sapa k’uchunpi kaq runa facil-llata pruebayta atin, kikinmantataq cheqaqchayta atin’.

Chiqaptaqa, crudo mikhuymanta yuyayqa ancha sasan, chaymi iskay sut’i rimaykunapi pisiyachisunman: runaq cuerponta kamaqpas chayman hina primakunatan kamarqan; chay primakunata llapanta cuerpoman chayachiptinchikqa, mana imapas cambiaspaqa, runapa kawsasqanqa tukuy kawsaynintam tukunqa mana ima unquywanpas wañuruspan.

Mayqin runapas sut’i rikukuq chay iskay rimaykunaq cheqaq significadonta entiendenanpaq, chayman necesario yuyaymanayta, yuyaymanayta qonanpaqpas, faciltan reparanman ima llakikuypaq estadopichus kunan tiempopi runaq sistema nutricional nisqa kashan. Hinallataqmi, kaqlla facil-llata qawan, ñawpaq pachak watakunapi runapa unquyninkunata atipanapaq, runakunaqa pantasqa hinaspa peligroso kaq mediokunamanmi recurrirqaku, aswanqa, llapan chay mediokunaqa chiqaptam pisillata tupan unquykunapa fundamental causankunawan .

Achka watakuna allinta estudiasqaymanta hinaspa experiencia personal básica nisqamanta, kunan punchawmi... mana iskayrayankuchu, chay sistema natural de nutrición nisqa manan runakunatachu tukuy imaymana onqoykunamanta kacharichin, aswanpas sapa runamanmi qon admirakuypaq unay kawsayta, hunt’asqa thak kaywan, kusikuywan, sonqochaywan ima.

Kunan pacha runaq kawsayninqa manchay millay mosqoymi, mana yupay atina huchakunawan, viciokunawan, viciokunawan ima qatiykachasqa. Chiqapmi, waranqantin tomokunata huntachiymi kanman, runapa llapa millay ruwayninkunata allinta willanapaq, mikuchiypi pantasqa costumbrenkunata allinta yupanapaq, millay costumbrenpa millay waqlliyninta minutollapi qawachinapaq, tukupaypitaq hukninta qawachinapaq hukninmi chay mana allinkunata atipanapaq imaymana pantasqa ñankuna. Ichaqa ñawpaqenchispi aswan hatun sasachakuyqa sapa qhari sut’ita yachanan imaynatas onqoykuna nacesqanmanta, ima método radicaltaq chay onqoykunata huk kutilla wiñaypaq chinkachinapaq.

Ñawpaqtaqa yachananchikmi imayna kawsakuyninchik kasqanmanta ruwasqa hinaspa ima nutrición nisqa kasqanmanta.

Yachasqanchis hina, planetanchispi kawsayqa ñawpaq kutita rikhurimurqan huk celulayoq kawsaqkuna hina. Qhepamanmi chay sapan huk celulayoq cuerpokuna kuska yanapanakurqanku imaymana huñunakuykunata ruwanankupaq, askha celulayoq kawsaqkunata paqarichinankupaqpas. Tiempowan pisi célulakuna qallariypi yanapanakusqankuqa wiñanmi, chaymi askha millonninpi célulakunayoq kawsaq runata paqarichimun.

Sapa sapan celulaqa kikinpiqa huk sasachakuyniyuq kawsaqmi, ichataq chay hina kawsaqkunam hukniray wiñayninkupi kan. Aswan ñawpaq huklla celulayuq kawsaqkunam karqan aswan elemental estructurayuq amebakuna, chaykunaqa yakupi mana ima rikukuq propósitoyuqmi puriqku. Paykunapa ruwayninkuqa karqan mikhunata maskhay, mikhuy, digerir, mirachiy ima, iskayman t'aqakusqankuwan.

Paykunaqa rudimentario digestivo órganos nisqayoqmi karqanku, chaykunaqa tiempoq pasasqanman hinan pisi-pisimanta wiñarqan. Qhepaman wiñasqankupin chay célulakuna huñunakurqanku askha celulayoq organismokunata ruwanankupaq. Huk rimaypiqa, mana ima munayniyuq kawsayninkuta sapaqchasqa sapankama kayninkuta saqispa, yanapanakuy kawsayman pasanku, maypichus sapa celulaqa huk ruwayniyuqmi, huñusqa ruwaykunapa ruwayninpi.

Ñawpaq runaq sapankama kawsayninwan tupachiy, manaraq pay allintapas rimayta atinman karqan, kunan hatun suyukunaq cooperativa kawsayninwan, chaypin sapaq t'aqa runakuna kuska llank'anku. Ichaqa kunan pacha ñawpaqman puriq llaqtanchispipas tarinmanmi mana imapaq valeq, sonso, parásito, huchasapa personajekunata, ñawpaq tiempopi qella ñawpaq taytanchiskunata yuyarichiq. Chaywanpas chayna unanchasqakunaqa admirakuypaq yachayniyuq hinaspa yachaysapa runakunawanmi kuska kawsanku.

Chaynallataqmi runapa cuerponpipas, chaypim mana imapaq valeq, parásito nisqa célulakuna ancha allin celulakunawan kuska qellalla kawsakuyninkuta purichinku, aswan ñawpaqman wiñasqankupi. Runapa kurkunqa imaymana organizacionninkunan, establecimientonkunan kan, chaykunatan sutichanku glándulas, órganos, sistemas, hukkunatapas. Chay órganokuna sistemakuna ima ruwayninkutaqa ruwanku huk grupos de células especializadas nisqakunaq simultáneamente kallpachakusqankuwanmi. Interesantem kay células especializadas nisqakuna mana instrumentos especiales nisqapa yanapayninwanchu ruwayninku específicas nisqakunata ruwasqankuta hinaspa...

hawapi ruwasqa equipokuna; aswanpas sapankanku kikinmi t'ikrakun, llapan estructuranwan, ancha sasachakuyniyoq fabricaman.

Chaynapim riñonkunata ruwaq células kunaqa equipo especial de drenaje y filtrado nisqawan dotasqa kanku, chaykunawanmi yawarmanta rakikunku hinaspam urinawan qarqunku chay organismopaq mana allin kaq qhillikunata venenokunatapas; glándulas nisqakunaq células nisqakunan necesario primakunata hap'inku chay fluido intercelular nisqamanta (chay primamantaqa manan ima rastropas kanchu wayk'usqa mikhuykunapi) hinaspan hormonakunaman t'ikraspa cuerpoman apachinku; aychakunapa células nisqakunaqa especial contractil nisqa kallpayuqmi kanku, chaymi cuerponkupi kuyuykunata ruwayta atinku hinaspa llasa mecánico llamkaykunata ruwanku; tukukuypiqa, células nerviosas nisqakunaqa yarda fibrakunawanmi kallpachasqa kanku, chaywantaqmi umanchikpa kamachikuyninkuna lliw cuerpoman chayan. Chaymi sapankan runaq cuerponta ruwaq célulakuna huk complicado fabrica, huk estructura particularpa ruwayninpi hukniray vecinonkunaq ruwayninmanta, qallarispa uñakuna, chukcha, tullukuna, aychakuna, glándulas nisqakunaq célulasninmanta umapi células nisqakunaman.

Mana iskayrayaspa, ancha sumaqmi kanman karqa huntasqa kayqa celulakunapa imayna kasqanmanta yachay hinaspa chaypi tukuy ima ruwaykuna hinaspa ruwaykuna imayna kasqanmanta. Ichaqa ima milagrowanpas runa celulakunaq llapa pakasqa pakasqa kayninkunaman, imaymana ruwayninkunamanpas haykuyta atinman chaypas, manan waranqa-waranqa volúmenkunallatachu hunt'ana, aswanpas millonninpi volúmenes nisqakunatan hunt'ana, chaykunata willanapaq, sapankanchistaqmi chunka iskayniyoq kawsayta necesitasunman tukuy qillqasqakunamanta pisillata qhawaylla tariy.

Wakin hatunchakuq alabakuqkunapa pretencioso nisqanpa contranpi, runa ancha pisi willakuyniyuqmi chiqaptapuni tukuy kay asuntokunamanta. Sapa ñawpaqman yachayninpiqa aswan aswanmi convencisqa kanan karqan, chay yachay tarisqanqa mana tukukuq parten kasqanmanta, imakunachus pakasqaraq kasharqan. Chaywanpas, machasqa huk iskay kinsa técnico exitokunawan, kunan pacha runaqa yuyaykukun cientificokunaq perfeccionninpa cénit nisqapi hinallataq mana ima hark'akuspapas munasqanman hina chay milagrokunaq milagronta, runaq organismonta, cambian. Aswanpas payqa ingenuamente hatunchakuqmi, chaymi aswan manchakuypaq kaqkunawan

contrivances nisqakunata, aswan manchay venenokunawantaqmi EXPERIMENTOS desesperadamente locos nisqakunata ruwan, chay organismopi rikhurimuq trastornokunata allichananpaq. Imaraykuchus chiqapmi, kunankamaqa manam imapas ruwasqachu EXPERIMENTOS, EXPERIMENTOS HINASPA ASWAN EXPERIMENTOS. Astawanpis, chay experimentokunataqa mana wakcha mana jark'akuq uywakunallapichu ruwan, manaqa kikin cuerponpi, kuyasqan wawankunapi, tukuy runapi. MANAM RIKUNCHU WAKIN MAYTATA IMAYNA RUWAYMANTA HUÑUNA.

Ichaqa sapa kutillanmi yuyaypi hap'inanchis mana iskayrayanapaq hina: huk runaqa manan allintachu yachan huk ordinario relojpa llank'ayninta, manan hayk'aqpas chayta allichananpaq llank'anachu, manchakuspa llapa mecanismota mana allinman wikch'uyta makinta huk pantasqa kuyuchiyllawan. Kunan tiempopi cientificokunaq runaq kawsasqanpi experimento ruwasqankutaqa tupachisunmanmi llank'aq runaq mana yuyayniyoq ruwasqanwan, payqa pisi p'unchaykuna fabricapi llank'aspa maquinankunata ch'usaqyachispa hukmanta huñuyta munan.

Huk unquy aguda kaqpi hampiqqa sapa kuti naturaleza, ichaqa chay hampikuyqa hampikunap allin ruwayninmanmi atribuyen, achka kutikunapitaqmi unquyqa wañuypaq puriptin hampikuna qusqankumanta directo resultado hina, wañuyqa sapa kuti unquypa natural puriyninmanmi atribuisqa. Enfatizana tiyan kay unquykuna crónicas kaqpi, hampikuna, kamachiymanjina, kay unquyta astawan yapan chanta kay organismota mana allintachu ruwanku.

Hinaptinqa, ¿imatam qari ruwanan órganonkuna mana allinta llamkayta qallaykuptin? ¿Kanchu pipas kay pachapi runaq organismonmanta llapa detallekunata reqsiq, imaynan ingenieropas fabricanpi llapa imaymana componentekunaq detallenkunata reqsishan hinata, qhepa tornillokama? Ofcourse mana. Ñawpaqpi nisqaykichis hina, ima mecanismotapas allichaytaqa chay especialistamanmi encargakunman, payqa yachayniyoqmi, atiyniyoqtaqmi llapa partekunata t'aqaspa, hukmanta huñunanpaq. Ichaqa, ¡mayna karun runaqa kay munayninta haypananpaq kikin cuerponmanta!

Hinaptinqa, ¿imatam runa ruwanan chayna kaptinqa? Makinkunata k'uyuspa destinonpa mana cambiaq caprizonkunamanchu renuncianan, icha renunciananchu

? Ni hukninpas nitaq hukninpas. Kanmi, kusikuypaq, huk método inmediato hinaspa super fácil, chaywanmi runaqa tukuy unquykunamanta kacharikunman.

Ingeniero fabricata ruwaptin, matemáticas nisqawan cálculos nisqapin kamachin chay fabricapaq llapa materia prima nisqakunaq allin kayninta, hayk'a kaynintapas, hinallataq maquinariakuna llank'ananpaq, allinta qhawarinanpaq ima cuidado nisqatapas. Chaymantaqa garantizanmi chay fabricapa vida operativa nisqa, sichus kamachikuyninkuna allinta ruwaptinqa.

¿Imataq Nutrición nisqa?

Imaynan sapa ingeniero ruwan detallada yupaykunata especificananpaq chay... materia prima esenciales chay fabricapaq, chaytam payqa diseñarqa, chaymi aswan chiqap yupaykunawan admirakuypaq Naturalezaqa ruwarun necesario primakunata llapa uywakunapaq Runakunapaqpas.

Huk ordinario fabricata ruwayta munaspaqa, ñawpaqtaqa allin wasitam sayarichinchik, chaymantam chaypi churanchik llapa necesario maquinariakunata hinaspa dinamo nisqatapas, tukupaypiqa, chay fabrica ruwayta qallaykunanpaqmi, necesitasqanman hina combustibleta qunchik hinaspa materia prima nisqatapas. Kunanqa runap kawsasqanqa ancha sasachakuyniyuq ruwasqa kasqanraykum, primankunaqa chayman hina sasachakuyniyuq, achka sustanciakunamanta.

Naturalezaqa chay direccionpin admirakuypaq llank'aykunata ruwarqan. Ñawpaqtaqa, celulakunapa sasan estructuranpaqmi prepararun sasan wasi ruwanapaq materialkunata, chaykunaqa hukniraymi ima clase celulakunaman hina. Chaynapim chukchapa célulankunaqa huk clase wasi ruwanapaq materialta mañakunku, uñakunapa célulankunatañataqmi huk clase materialta. Chaynallataqmi aychakunapa, glándulakunapa, nerviokunapa hinaspa hukkunapa celulankunapas. Ichaqa chhayna facil estructurayoq célulakunaqa manaraqmi imapaqpas valenchu; sapankankumanmi kunanqa qonanku allin equipokunata, chaykunan tupan ima ruwayninman hina, chaypaqqa necesitakunraqmi aswan materiales de construcción nisq

chay células nisqakunaman kallpata quna, chaymantataq glándulas nisqakunaq operaciones productivas nisqapaq necesario primas nisqakunata quna.

Mana pantaq qhawariyninwanmi Pachamamaqa llapan chaykunata huñurun materialkuna, chaykunaq yupaynin chunka waranqaman chayan. Chay materialkunamanta sapakamam hayka kasqanman hina. Chay hinaqa, huk clase sustanciamantaqa waranqa gramotan necesitasunman, huk clasemantataq huk gramollata, kinsa kaq partemantataq waranqa parte gramomanta pisillata. Kaymi llapa fabricakunapi operativo nisqa kamachikuy. Ancha allinmi chay materialkuna celulakunapa makinpipuni kanan, chaytaqa ruwananku ñawpaqmantaraq. Astawanqa, allinta qhawarina tiyan mana mayqinninkupas mana kananpaq chay huñusqa huñusqapi.

Sapa runa, yachaysapapas, mana sasachakuspalla, qhapaqpas wakchapas, sapallanmi kikin cuerponpa dueñon, sapallan directortaqmi chay milagroso pacha galaxiakuna ukhupi responsable.

Musphaymi kay Pachamamapi llapa kawsaqkuna,manta huk Hormiga utaq huk Gorrión chay Elefanteman, chay huñusqa huñusqata riqsispanku allinta servichikunku necesitasqanku nutricionalpaq.

Paradójicamente, civilización qallariymantapacha runalla, sapallan excepción hina, llapan hatun pachapi, despedidakun sentidonkunamanta, hinaspan llapanpi chinkachirqan integridadta kikin materialkunaq integridadninta, chaykunan indispensable kanku kikin allin kayninpaq. Chayraykun tuta p'unchay llank'an laboratorionkunapi, talleres de investigación nisqakunapi, tukuy imaymana pruebakunata, experimentokunata ima ruwan, hukmanta hukmantan chayman rikch'akuq materialkunata tarin, fabricankunapi usqhaylla ruwan, chaykunapaq mana reqsisqa sutikunata yuyaykuspa, cajakunaman, botellakunaman hunt'achin , tukuy pachantinpi ch'eqechin, runakuna millp'unankupaq, mana yarqasqa kanankupaq. Hinaspa tukuy kaykunataqa ciencia nispa sutichanku.

Ima ruwasqankuta mana musyakuspallam cientificokunaqa chayman yaykurunku naturalezata desafiaspa arena nisqa. Viciokunawan ñawsayachisqa, chay qharikunaqa manan rikunkuchu millonnintin millonnintin watakunapi hinallataq aswan cheqaq yupaykunawan Pachamamanchis, Providencianpi, huñusqa, yurakunaman huñusqa, llapanta hunt'aykusqanmanta

pacha chay ancha nutritivo constituyentekunawan chayraq riqsiyta qallarisqanku, hukmanta hukmanta.

Kay pachapi tukuy kawsak kawsakkunami kay pachamanta uraykamushkakuna kikin ñawpa taytakuna, ichaqa pachaq purisqanman hinan hukniray evolución nisqa ñankunata hap'irqanku. Runamanta huk uywakunamantapas anatómica y fisiológica nisqa chikan kayqa fundamentalmente ancha pisillam.

Runa hina, chay uywakunapas sunquyuq, pulmonniyuq, higadoyuq, riñonyuq, yawarniyuq, tulluyuq, umayuq, hukkunapas. Órganonkuqa runaq órganonkuna hina kaqlla mikhuykunata mañakunku. Aswan hatun pantasqanqa, chay biólogo investigadorpa ruwasqanqa, nishuta tiempota, kallpachakuyninta ima usuchispan, llapanpi secundario, mana imapaq valeq, contradictorio sasachakuykunamanta investigacionpi, chaywanmi cerebronta taparurqa, yuyaynintapas chaqrurqa, chayna general hechokunapi hinaspa datoskunapi hapipakunanmantaqa imaynan paypa makinpi kashan hinallataq yachayninkunata experimentokuna esencialmente fundamentalkunaq ruwasqanpi sayarichispa.

Chayta qhawarinanchismi, huk uywa sach'a-sach'api sach'amanta "pisi" raphita pallaptinqa, chay "simple" raphita mikhuspa, kawsaqninpa tukuy necesitasqankunata hunt'achin. Chay sapallan raphipin naturalezaqa llapa chay sustanciakunata huñurun, chaykunan necesario chay animalpa cuerponpi mosoq célulakuna ruwanapaq; chay células nisqakunata diferenciachinapaq, mikhuchinapaq, kallpata qunapaq, tukunanpaqtaq glándulas nisqapaq materia prima esencial nisqakunata qunapaq.

Pisi rimayllapi, chay raphiqa hunt'asqa equilibrado materia primakunatan ruwan uywa kawsaq; Chay raphiqa uywapaqqa allin NUTRIMENTO nisqa.

Tukuy Variedad de Verduras Crudas Consisten Esencialmente de la Kikin Constituyentekuna

Sichus chay hawapi uywa, mana chay raphimanta hawa mikhunata tariyta atispa, chay huk clase mikhuywan killakuna utaq watakuna kawsananpaq obligasqa kanman chayqa, organismonqa manan sientenqachu ima pisiyaynintapas vitaminakunata nitaq huk constituyente nutritivokunatapas chaypaq. Mana imapas hukniraychu sichus

sach'aq raphinpa rantinpiqa wakin yurakunatan hap'in.
Importanteqa, chay mikhuy mikhusqanqa NATURAL Y INTACTO kasqanmi.

Caballomanta otaq asnomanta ñawpaqman huk tupuy mikhunata churaspankuqa manan hayk'aqpas llakikunkuchu chay uywapaqqa mana allinchu kanman proteína otaq vitaminakuna kasqan yuyaykusqankumanta, allintaña yachanchis uywakunapas runa hina necesitasqankuta chaypas tukuy rikchaq vitaminakuna, mineralkuna hinaspa huk constituyente nutritivo nisqakuna.

Lliwmi sutillata qawanku waranqantin imaymana uywakunapa mikuykunata akllasqankuqa pisilla kasqanmanta, chaymi mana haykapipas atinkuchu ima mikuy munasqankuta pallanankupaq hinaspa akllanankupaq. Paykunaqa obligasqa kanku kawsanankupaq chay pisi variedades comunes mikhuykunawan, chaykunan tarikunku qaylla barrionkupi.
Chaywanpas manan atiykuchu tariyta huk casollatapas avitaminosis nisqamanta nitaq ima pisiyay nutricional nisqatapas paykuna ukhupi.

Sichus chay uywakunaq mikhusqan mikhuykunata chayman apaykunki chayqa laboratorios de biólogos nisqakunapi, sapankankupin tarinqaku askha sustanciakunata, imaymana cualidades nisqakunata, cantidades nisqakunatapas. Hinaptinmi nisunki huk plantapiqa achka proteína kasqanmanta, achka wira kasqanmanta hinaspa huk vitamina utaq huk vitamina kasqanmanta. Chaynapim sapa yurapiqa yupanqaku yaqa 10-15 constituyentes nisqakunata, chaykunatam tariyta atirqaku, hinaspam allinta qawarinqaku hayka kasqankuta hukmanta hukmanta. Aswan qhapaq rurukunapipas hayk'a constituyentekuna tarisqankutan sinchita pisiyachirqanku. Chiqaptaqa, kayqa manam qawachinchu sapakama chay mikhuykunaqa chunka iskayniyuq utaq chayna constituyentekunallamanta kasqankuta, chaykunatam tarinku; aswanpas huk rikuchiymi, paykunaq habilidad técnica nisqa, recursonkuna ima, mana allinchu kasqankuta, allinta t'aqwirinankupaq, hinallataq cualitativamente, cuantitativamente llapan chay constituyentekunata, chaykunan huñunakurqanku naturalezaq laboratorionpi, chay cuerpo verdura qosqata paqarichinankupaq.
Niyta munan, chay particular mikhuypiqa chay pisi clase constituyentekunallata tariyta atirqanku; wakintaq paykunamanta pakasqa qhepakunku.

Chaypaqqa aswan hatun razonqa chay sustanciakuna tarisqankum biólogos nisqakunaq ruwasqanqa manan chay verdurakunaq ñawpaq kaq constituyenkunachu, ichaqa hukniray verdurakunapi hukniray formakunapi rikhuriq compuestokunan. Uywakunapa kurkunman yaykuspaqa chay compuestos nisqakunam pakisqa hinaspa yapamanta sintetizasqa kanku, chay procesopiqa musuq compuestos nisqakunam ruwakun organismopa necesitasqanman hina.

UYWAKUNAPA MIKUYKUNA LLAPAN CHURANAKUNA

CONSISTENCIA DE LOS CONSTITUENTES BÁSICOS nisqa

Fundamentalmente, llapa verdurakuna kimsa hatun clase sustanciakunamanta ruwasqa kanku. Hukninmi unu, chaytaqa llapanchismi reqsinchis. Yachanchikmi mana yakuwan mana kawsananchikta, hinaspapas allintam yuyarinchik aswan chuya hinaspa mana imamanta manchakuspa yaku riqsisqanchikqa frutakunapi hinaspa verdurakunapi tarikuq yaku kasqanmanta. Chaymantataq, hamun askha q'omer. Kaymi sustancia, chaymi cuerpo verdurakunapa marconta ruwan, chaymi formata hinaspa firmezata qun. Roughage nisqa mana p'akisqachu, manataq uywakunap órganos nisqapi asimilasqachu; chaymi cuerpomanta qarqosqa heces hina. Ichaqa animalkunapa mikuyninpiqa ancha allinmi. Sichus mana askhachu kanman, uywaq mikhusqan mikhuypas llapanpi p'akisqa, asimilasqataq kanman chayqa, wiksakunaqa manan imatapas qarqonmanchu, tiempoq pasasqanman hinataqmi llañuyapunman, ch'akipunmanpas. Chaywanpas, admirakuypaqmi, achka runakunaqa pisillatam qawanku, chaymi asfalta "mana digestible" nispa qawaspankuqa, munaspalla mikuyninkumanta hurqunku, chayraykum yaqa lliw runakuna estreñimientowan ñakarinku. Huk rimaypiqa, aswan hatun causa de constipación kaqqa mana asfalto mikhuypi. Ichaqa rimasqanchik temaman kutinapaqqa, frutakunapi, verdurakunapi kimsa clase sustanciakunamanta qipa kaqmi kikin nutrimento, chaymi organismoqa tukuyninpi digerin hinaspa asimilasqa.

Chay diversas verduras nisqakunaq diferencias esenciales nisqakunaqa chay kinsa clase de sustancias nisqakunaq cantidad relativa nisqapi variaciones nisqamantan paqarimunku. Chaynapim, comun pastowan frutawan aswan hatun chikan kayninqa, ñawpaqpiqa asfalto nisqa aswan achkam, rurutaqmi ichaqa pisilla asfaltollamanta, achka nutrimentos concentrados nisqayuq, allin yakuyuq ima. Imaraykuchus chay estructura especial nisqa

órganos digestivos nisqakuna, hinallataq ruminación nisqa yachayninkupas, tawa chakiyuq uywakunaqa qurata ñut'uyta, ñut'uyta ima atinku, chaypi pisilla ch'iqisqa mikhuykunata hurquspa, puchuqnintataq cuerponkumanta qarqunku. Chaynatam wakin uywakunaqa ch'aki henomanta utaq pajamanta mikhuyta tarinku; camelloqa ch'inneq cardokunapin kawsayta atin, asnotaq aswan askha pastokunapi.

Kaymantaqa, chay importante conclusionta hurqusunman, llapa verdurakunapiqa kanmi nutrientes necesarios nisqakuna uywa kawsaqkunata takyachinapaq, wakin verdurakunallapim chiqisqa formapi rikurinku, wakinpiñataqmi ancha concentrado. Natural mikhuykunamanta aswan mikhuyniyuq kanku nueces, almendras, granos, pulsas, papa, zanahoria, plátano, uvas chanta tukuy wak rurukuna, chaymantataq wak saphikuna, qurakuna, verduras ima; huk rimaypiqa, runa huk uywakunapa siminmanta qichuruspa kikinpaq hapisqan kikin mikhuykunata. Chaywanpas, maypachachus q'omer mikhuymanta tapukuy rimanapaq hamun chayqa, chay kikin runan mana p'enqakuspa kutichin: "¿Imaynatataq mana wayk'usqa mikhuywan mikhuchikuyman?", nispa. Aswan p'enqay rimaytaqa manan kay pachapiqa tariyta atinchu, ichaqa llakikuypaqmi aya mikhuy vicioqa runakunata ñawsayachirqan, chaymi, cheqaqta rimaspaqa, yaqa llapan runakunaq sapa kuti kutichisqanku. Mana experienciayoq kaqkunaqa manan reparayta atinkuchu chay sustanciakuna qhapaq kayninta, mikhuyniyoq kayníntapas, sapa p'unchay necesitasqanchista hunt'anapaq pisilla kasqanmantawan. Ñoqa kikiypiqa askha watakunan pasarqan cheqaq kaqman chayanaypaq. Ichaqa chaymanta astawan rimasaq.

Chay constituyentes nutritivos nisqakunan tarikunku estado concentrado nisqapi sach'aq rurunpi, tarikuntaqmi pisilla ch'eqesqa raphinkunapi, kurkunpi, k'allmankunapipas. Jirafa hina hatun uywaqa sach'a-raphikunata mikhuspa mikhukun. Sach'aq huch'uy t'ikanta huk sach'aman injertaqtinkuqa k'allmakunatan t'oqyachin, qhepamantaq tupaqnin ruruta qon.

Kayqa sut'inmi rikuchin chay brote nisqapi llapan constituyentes elementales nisqakuna kasqanmanta, chaykunan esencial kanku huk fruta formakunanpaq.

Kunanqa, ¿imataq chay constituyentes elementales nisqakuna? Chaykunaqa atomkunam, chaykunataqa aswan huch'uy qumiku mana rakinakuq partikula hinam qhawasqa kanman

huk elementomanta, huk q'illay tikraypi yanapakuq, chaymanta moléculakuna, mayqinkunachus huk elementokunap icha compuesto nisqap aswan huch'uy partikulankunam, normalmente sapaq kawsayta pusaq. Llapan mikhuy yurakunaqa yaqa kaqlla elementokunamantam, hukniray proporcionninkuwan, arreglokunawan ima, imaymana compuestos nisqakunam paqarimunku, hukniraymi formapi, colorninpi, gustopipas. Chaymantapas clavowan ovejawanqa kaqllapunim kanku. Uwihap wiksanman yaykuchisqa kaptin, clavoqa estructura molecularninta tikraspa ovejaman tukun.

Ruruwan runawanqa chayman rikchakuqmi tupan.

Llapan verdurakuna, uywakunaq kawsayninqa manan imapaschu, aswanpas wiñaypaq t'inkinakuymi hinallataq átomos nisqakunaq puriyninpas. Kaypin hatun musphaypas, pachamamapas afirmakun. Allpamanmi wikch'uykunchis huk minuto granota mana aswan hatunchu huk clavo umamanta. Iskay kinsamanta pisi pisimantan t'ikarin, chaymantataq k'allmakunata raphikunatawan t'ikarin, tiemponpitaq rurun. Qhipaman wakaman, kawalluman icha runaman tikrakun, kay pachapi huk pacha puriq, chaymantataq átomos nisqakunata Pachamamaman kutichin. Chaypin, intiq k'anchayninpa kawsachiq influenciawan, chay kikin átomos nisqakuna mosoqmanta kawsarichinku, mosoq kawsaymi paykunaman samaykukun hinaspan huk kutitawan kikin yurakunaman, uywakunaman tukuchisqa kanku, mana tukukuq ciclos de creación nisqakunata yapamanta yapamanta puririchinankupaq.

Ichaqa kawsaq uywata paqarichinanpaqqa, verdura cuerpoqa hunt'asqa, KAWSAY kanan. Chaymantapas, manan imaraykupas chay mikhuyqa kawsaqlla kasqanqa aypanchu; chay perfecto nutrición verduraqa ACTIVO kanan tiyan manataq DORMANTEchu kanan tiyan.

Unay tiempo experiencian rikuchiwanchis jaulapi pisqukuna mana contentakusqankuta ch'aki muhukuna sapallan. Ch'aki muhunkuwanmi wakin musuq mikhuykunatapas mañakunku. Chay muhukunapa particular variedadninqa utaq chay musuq mikuypas manam ancha importantechu. Perfecto alimentación nisqataqa tarisunmanmi huk clase muhuta otaq granota akllaspa, chaytataqmi yapanman ima clase mosoq rurukunatapas verduramanta.

Kay cheqaqmi chay importante conclusionman apawanchis, aswan perfecto mikhuyqa manañan perfectochu kanman pisillata ch'akipusqan qhepaman. Chaynaqa

¿imaynatataq hornokunamanta, cocinakunamanta hinaspa qapariq maquinakunapa quijadanmanta lluqsimuq sustanciakunata mikuy hina qawachwan?

Chaywanpas animalkunapi kawsaqkunaqa manan sinchitachu dañakunku, chiri killakunapi mosoq mikhuykunata qechuqtinku.
Imaraykuchus paykunaqa primavera killapi, chiri killapi ima pisiyasqankuta hunt'achinku, chaypachaqa tukuy pachamama wakmanta kawsarimun. Naturalezaqa chay kawsaymanmi paykunata yachachirqan. Ch'akisqa muhukuna, cerealkuna, pulsokuna ima, chiqamanta, kawsaq mikhuykuna kanku, ichaqa mana llamk'aq, puñusqa ima kanku. Ancha kusisqa, mana sasachakuspalla rikcharichiyta, activayta hinaspa perfecto nutrimentokunaman tikrakuyta atinku yakupi maqchispa hinaspa huk iskay punchaw q'uñi wayrapi waqaychaspa.
Chayraykun, wiñasqa (activado) granukunallata mikhuspa runaqa, watapi tukuy pachakunapi, Pachamamap sapa k'uchunpi ima, allin mikhuyta tarinanpaq. Chaymantataq waranqa waranqa puchuq mosoq, munay mikhuykunata utilizanman, imaymana mikhuykunata mikhunanpaq, aswan sumaq kawsayta ruwananpaqpas.

Kawsayqa kallpa & materia nisqap tantanakuyninmi. Maquina ruwayta munaspaqa, plano nisqaman hina llapa necesario partekunata huñuyku, qhepa detalle tukusqaña kaqtintaq makinaqa llank'ananpaq. Chay factor runaq fabricanta kuyuchiqmi sutichakun alma, chaymi llapa wakin particulakunawan hukllawakuspa, kawsaqpa ruwayninta hunt'achin, kuyuchispataq churan.

Proteínas Particulares, Vitaminas y Minerales y de Todos los Constituyentes Nutritivos Individuos nisqamanta Manañan Rimanakuypaq Basenchu kanan

Qhipa rakipiqa rikurqayku tukuy mikhuy verduras cuerpos nisqamanta ruwasqa kasqankuta kikin elementokuna, hinallataqmi propiedades químicas y físicas nisqapi hukniray kayninqa, composición nisqapi, estructura molecular nisqapipas hukniray kasqanrayku. Llakikuypaqmi, biólogos nisqakunaqa manan kay mana iskayrayanapaq hinachu qhawarirqanku, hinaspan llapan ciencianku ta churarqanku imaymana complejo compuestos nisqakunapi, chaykunatan tarirqanku mikhuykunapi. Laboratorionkupi tarisqankuwan machasqa kaspankum, chay sumaq laboratorio de la naturaleza nisqapi ñawinkuta wichqarunku, chaymanmi huk grano muhuta chayachinchik, chayman hina uchuylla

ñawiwan mana rikukuq kanankupaq, kutichispataq, pisi semanakunallapi, aswan allin mikhuykunata rikuchikunku, tukuy imapi organismonchikpa tukuy necesitasqanmanjina. Ichaqa chay qoykukuq askha naturalezatan wikch'upunku otaq ruphachispa chinkachinku, chaymantataqmi preparanku, llakikuypaq laboratorionkupi, wakin wañusqa sustanciakunata, chayman rikch'akuq karuta. Kay concocciones nisqakunatan kunanqa imaymana sutikunawan, yupaykunawan ima dignificanku, chaykunatan utilizanku, primer lugarpi, kikinkupa órganonkuta, mana huchayoq wawankuq órganonkutapas mana allinta ruwanankupaq.

Chayhinam, uvaskunapi achka imaymana sustanciakunata tariruspanku, ninku uvaskunapiqa chayna-hina constituyentekuna kasqanmanta, mana imapas kanmanchu hina. Chaynallatam ruwanku llapa natural hinaspa mana natural nisqa mikuykunapipas, chaynallataqmi chay constituyentekunamanta mayqintapas tariyta atisqanku mikuykunapas ñuqaykuman recomendawanchik chay qusqa nutriente nisqapa fuente hina. Chayna pisi yuyayniyuq kasqankuraykum, aswan mana allin mikuykunataqa qawachinku tukuy imapi equilibrasqa mikuykuna hina hinaspa viceversa.

Huk lapizllata hapispa huk listata ruway imakunam biólogos nisqakuna tarirunku wakamanta mikhuykunapi: waka aycha, higado, uma, sunqu, leche, miel hinaspa queso. Kunanqa qhawarisun sichus chay llapa sustanciakunata trébolpi, pajapi otaq común orqo qurakunapi kaqlla formapi tarinkumanchu icha manachu. Ofcourse mana. Chaywanpas manan pipas negayta atinmanchu wakaq cuerpon ruwanapaq riq primakuna chay kikin yurakuna kasqankuta; chaymi, llapan wakaqa llapan chay qurakunamanta ruwasqa. Sichus uywakunaq mikhuyninkunata qhawarisunman aycha mikhuq uywapaq hunt'asqata allin mikhuyta hina chayqa, chaytaqa ruwan huk animalpa lliw ayan qaranwan, tullunkunawan, yawarninwan, aychanwan ima, aswanqa, llapa kawsaq célulankuna mana imapas pasasqanwan, kaqlla valor nutritivoyoq kasqanrayku chay pastoq kaqman. Ichaqa, ¿ima valorniyoqtaq leche, mantequilla otaq aycha sapaqmanta tomasqa? Sapakamataqmi mana tukukuq fracción nisqayuq kanku chay pasto común nisqapa chaninmanta chaymanta chay crudo nisqa kaptin. Imakunachus chay sustanciakunaq constituyen nutritivonmanta puchun chaymantaqa manan necesitanchu amplificación nisqatapas. Chayrayku, ¡reparasunmanchu leche otaq aycha cheqaq valor nutritivo kayninta, pachak watakunañan mana sasa yuyayniyoq runakuna hatunchasqankuta!
Chayrayku, chaninchasunmanchu chay llapa anunciokunaq cheqaq valorninta, chaykunan sumaqchanku mana yupay atina ch'akisqa, qhelli lecheq latakunata, latakunatapas.

Justicia nisqa kamachin kunanmanta pacha chay hina willakuykunata mast'ariqkunata apamuspa sinchita muchuchinankupaq, imaraykuchus millonnintin wawakunaq wañuyninmanta responsabilidadqa hombronkupin kashan.

Reqsikunin runaqa wiñaypaq llakisqa kashan mosoq kaqkunata yachananpaq, naturalezaq pakasqa kayninkunaman haykunanpaq, yachayninpa horizontenta mast'arinanpaq. Astawanqa allinmi sapa fabricayoq runa fabricanpaq necesitasqan materia primakunaq pakasqa yachayninkunata.

Investigacionpi yachaqkuna investigacionninkuta laboratorionkupa tawa pirqa ukupi wichqachunku, chay punchawkama, chaypim tallerninkupi ruwasqa componente sintético nisqamanta llapanpi ruwasqa muhumanta plantata wiñachiyta atinku. Hinaptinqa yachayninkuqa kaqlla kanqa pachamamapa yachayninwan. Ichaqa kay pachanchisqa hunt'añan kashan chhayna muhukunawan, chaykunawanmi aswan allin mikhuyta tarinchis, chaywanmi hunt'anchis organismonchispa llapa necesidadninkunata. Chay mikhuyqa manan ima pisipas defectoyoqchu.

Mana ima sustanciapas chaypiqa faltanchu; mana ima sustanciapas redundantechu; sapa constituyente nisqa calidadnin, cantidadnin hinaspa ruwayninpas aswan chiqan yupaykunawanmi kamachisqa.

Paykunan niwanchis proteína nisqakunata mikhunanchispaq, proteína nisqakuna allin kasqanrayku qhali kanapaq. Ichaqa, ¿hayk'atataq mikhunanchis? ¿Kanchu sapa p'unchay necesitasqanchismanta huk yupay llapanpi rimanakusqanchis? Huk wasi ruwanapaqqa ladrillokunan necesario, ichaqa cheqaqtapunin mana mana sapaqchaspa ladrillokunata huñuyta atisunmanchu nitaq mana ima morterowanpas hukmanta hukninman churayta atisunmanchu.

Musuq técnicos nisqakunam arena nisqaman yaykurunku. Paykunaqa desplazasqañam kanku chay experienciayoq ingeniero askha compleja fabricakunaq kunantaq paykuna kikinku chay fabricakunata mantenimientota operayta ima munanku.
Tukuy hinantinpin kashan materia primakunaq t'aqa t'aqankuna, chaykunatan mana yuyaypichu huñunku. Sapakamam mana imatapas ruwaspa imatapas mana sasachakuspalla makinwan churay atisqankuta hapispanku fabricaman mikuchinku. Hukninmi rumikunata apamun, huktaq fierrota; kimsa kaqtaq t'uruta apan, tawa kaqtaq yakuta. Tukuy kaykunataqa mana plan fijo nitaq diseñoyuqta huñunku, chaymantataq rispa astawan astawanraq apamunku.
Askha sustancias orgánicas y inorgánicas nisqakuna sapa kuti ruwanku paykunaq

rikchaynin. Hukninmi maquinariakunata huk makilla huk sustanciawan mikhuchin, allinmi nispa; hukninñataqmi huk balde hunt'a iskay kaq sustanciawan hunt'achin, chaypin nin aswan allinraq kasqanmanta. Chay hinapin llapa runa fabricata asnachin ima yuyaykusqankuwanpas, allin materia primanpa componentenkuna hina kananpaq. Experimentokuna ruwakun, mana tukukuq experimentokuna. Hukninpiqa, achka mana yuyayniyuq runakunam chay primakunata ninawan ratachirqaku; huk ladumantaqmi llapa runa usqhaylla phawaylla kashanku, q'osñiq usphamanta ima puchuqkunata horqospa fabricaq boquillanman mikhuchinankupaq.

Naturalmente, chay fabricaqa mana sapa kuti llamk'ayta qallarikun. Aswan achka irregularmente fabrica llamk'aptin, aswanta kay especialistas brillantes nisqakuna kallpachakuyninkuta mirachinku. Kayman chayman phawanku mosoq mediokunata, mosoq materialkunata maskhanankupaq. Chay llallinakuypiqa sarunku, chinkachinku utaq ruphachinku chay materia primapa aswan esencial constituyente químico nisqakunata, constituyentekuna wakin kutipiqa ancha uchuylla mana reparanankupaq. Chay kallpachakusqanku mana imapaqpas valeqta rikuspa, fabricaq imayna kasqan pisi pisimanta mana allinman tukupushaqta rikuspa, ch'inneqmanraqmi rinku, hinaspan tarinku llapan mosoq sustanciakunata, chaykunaqa manan imapipas tupanchu fabricaq materia primanwan, hinaspa paykunaq yanapayninwan plantankuq llank'ayninta kamachinankupaq kallpachakunku. Huk ratupaqmi chay musuq sustanciakunamanta huknin fabricapa qapariyninta sayan, hukninñataqmi t'uqyachiq qapariyninta upallachin, kimsa kaqtaq wakin mecanismokunapa operacionninta pisiyachin, tawa kaqñataqmi ichaqa aswan utqaylla purichin. Kay tikrakuykuna paykunapaqqa allin señal hinam rikurin; kusikuymanta saltaspa huch'uy wawakuna hina makinkuta t'aqllakunku, chaymantataq "aswan kallpasapa aswan allin" sustanciakunata maskhanankupaq puririnku. Wakin kutiqa, fabricapi wakin t'aqakunaqa manañan llank'anñachu otaq mana allintachu llank'anku, chaymi vecinonkuq allin kayninta peligroman churan. Hinaptinmi qarikunaqa aswan allin yachayninkuta qawachinku. Chay "mana imapaq valeq" partekunatan allinta horqonku, wikch'unku ima.

Manan admirakunapaqchu chay llapa kallpachakuykuna mana allintachu tukusqanku, hukmanta hukmanta fabricakuna usqhaylla manaña llank'anankumanta wikch'usqankuqa. Ichaqa chay q'otukuq ingenierokunaqa manan suyakuyninkuta chinkachinkuchu.

Paykunaqa mana saqispa experimentokuna ruwasqankupi, mana yuyariyta munankuchu chay fabricakunaq cheqaq ingenieronta, imayna kasqankuta, chaytan negarqanku.

Runaq cuerponta fabricawan sapa kutilla tupachiyqa manan rikch'anachiy hinachu ruwakun. Imaraykuchus runaq cuerponqa cheqaqtapunin llapa fabricakuna hina fabrica, kay diferenciawanqa aswan sasachakuyniyoqmi común fabricamantaqa, componentenkunapas ancha huch'uyllan, chaymi yaqa llapanku mana rikuy atina, runaq mana entiendey atina.

Imaynan hawapi ingenierokuna hina, biólogonchiskunapas experimentokunata ruwanku runamanqa makipi kaq aswan manchay instrumentukunawan, aswan mana allin mikhuykunawan, imaymana sintético wakichiywan, runaq reqsisqan llapa wañuypaq venenokunawan ima. Paykunaqa mana tukukuq listakunatan horqomunku mana tukukuq sustanciakunaq sutinwan, pantachiq yuyaychasqankuwanmi runakunata pantachinku. Sapakamam yuyaychanku ima munasqankuta, sapakamam ninku imachus yuyayninman hamun, mana yuyaypi hina ruwaspa, hatun kamachikuyman hina.
Waranqa waranqa volúmenes nisqakunatan hunt'achinku, chaykunawantaq kay pachata unuwan hunt'achinku, radiopi t'oqyanku, periodicokunapin anunciokunata impriminku.
Ichaqa tukuy ima ruwasqankupas llulla, tukuy ima rimasqankupas contradictorio.
Paykunaqa aswan mana allin sustanciata llumpay allinpaq qhawarichinku, ichaqa hark'anku imachus necesario kaqta utilizayta. Kay welterwan confusiónwan chaqrusqapiqa, kikin qillqaqkunam iskayrayaywan mana tanteaywan laberintopi llachpaykunku, uyariqninkunapas musphasqa hinaspa musphasqa sayachkanku.
Chaykamaqa, ay, aswan qayllanchispi kaqkunan kay kawsayta millonninpi lloqsipunku, mana necesariota manaraq tiemponkupi kashaqtin.

Tukuy pachantinpi llapa allin yuyayniyoq runakunatan valekuni lloqsimunankupaq letargo indiferenciankumanta sichus paykunaq qhali kayninkuraykulla, ayllunkupaqpas. Makiwan hukllawakuchunku, huklla kay atiyninchiswan runaq ñawinta kicharinanchispaq, kunan pantasqa costumbrekunata mikhuymanta allichananchispaq, chay manchay wañuchinakuykunata sayachinapaq.

Sapakama ñawinta kicharisun, hinaspa allinta qhawarisun kunan pacha civilización nisqa p'enqaypi kaq t'ukuchiq escándalokunata. Yachaysapanchikkunapa mana allin yuyayninkuwanmi, gananciayuq runakuna, especuladores nisqakunapas chay llamkayman yaykurunku. Aswan mana allin ruwaq chanta sinchita qhillichasqa mikhuykunaqa mana hark'asqallamanta willasqa kanku qhapaq fuentes de vitaminas kasqankuta chanta kanku

llapa runaman sut'imanta qhatusqa. Chaykunan kanku galletakuna, misk'ikuna, refrescokuna Coca-Cola hinallataq limonada hina, ismusqa aychakuna, ch'aki lechekuna hinallataq waranqa waranqa huk imaymana mikhuykuna, chaykunan llapanpi qechusqa kanku aswan importante constituyente nutritivo nisqakunamanta, aswantaqa onqoykunata apamunankupaq, runakunatapas wañuchinankupaq. Aswan curioso sustanciakunataqa kaymanta chaypi huñunku, hukllapi chaqruspa, latakunaman hinaspa cartonkunaman huntachinku, etiquetanku huk unay picadurawan cientificoman rikchakuq uywakunapa sutinwan hinaspa rantikunku creyente llaqtaman "dietético" preparacionkunata hina exorbitante preciokunapi. Kunan tiempopi hampikunataqa anchatan rantikurqanku, chaymi laboratorio privado nisqakuna doctorkunaman sapa pachakmanta 50 comisionta paganku, paykunaman apachisqanku onqosqakunaman cargo ruwasqankumanta. Huk runaqa pachak-pachak volúmenes nisqakunatan hunt'anan kanman, sichus kunan tiempopi llapa waqlliykunamanta sut'ita rikuchiyta munanman chayqa. Kunanqa manan librechu kashani chay ruwayta ruwanaypaq.

Chaykamataq biólogos nisqakunaqa investigasqankupi huk vitaminata tarinku. Aslla qhepamanmi reparanku mana huk compuesto simplechu kasqanmanta, aswanpas chunka iskayniyoq sustanciakunamanta elaborado complejo kasqanmanta, sapankapaqmi huk sutita akllanku. Pisi pisimantan reparanku huk vitamina mana hukkuna kaqtinqa kallpanta rikuchisqanmanta, otaq qhawarinku, chay organismoman haykuqtinku huk sustancia huk sustanciaman cambiasqanmanta, hukkunatapas.

Vitaminas artificiales nisqakuna runaq kawsasqanpi imayna ruwasqanqa sut'inmi, contradictoriotaqmi. Qharikunaqa wasiq ladrillonkunatan filamanta filaman churanku mana ima morteroyoq, chaymantataq chay pantasqankuta allichanankupaq, huk hatun barril hunt'a inferior morterota preparanku, hinaspan huk kutillapi wasiman hich'anku. Ladrillokunaq hawanpi k'askakuspan chay morteroqa huk ratolla wasitaqa wayramanta paramantawan hark'an, ichaqa manan ladrillokunaq chawpinpi juntakunaman haykunchu, sut'inmi, manan hayk'aqpas chayanchu estructuraq ukhu capankunaman. Wakin kutiqa chay llulla morteromanta llumpay achkatam servichikunku; chaymantataq ima wasipas cimienton huk chhikanta chhaphchisqa kaqtinqa thuñikunmi. Kayqa wakin kutipiqa vitaminakuna inyeccionpiqa, chay inyeccionta churasqanku qhepallamanmi onqosqa wañupun. ¿Imaynatataq huk atikuq representanman nutriente hina huk sustanciata, chay sustanciapa aswan pisilla kayninqa wañuchin huk runata ukhupi

runapa kurkunman yaykusqanmanta pichqa minuto? ¿Hayk'aqmi runakuna yuyayninkuman kutirimuspa chhayna mana yuyayniyoq ruwaykunata saqenqaku? Achka mana allin ruwaykuna, hukmanyasqa hinaspa mana allinkuna kaptinpas, qarikunaqa pantasqa hinaspa mana allin purisqankupim hinalla purinku, manam huk pasollatapas kutiriyta munankuchu.

Musuq qillqakunam sapa kuti rikurimunku; ñawpaq listakunamanmi sapa kutilla yapakun mosoq listakunata, recomendacionkunata, mana tukukuq venenokunaq hunt'aykusqantaqmi fabricakunamanta qharikunaq órganonman sapa kutilla haykun. Imayna kasqanman hinaqa, waranqa waranqa volúmenes nisqakunan qelqasqa kashan nutrición nisqamanta, chaywan tupaq temakunamantapas, llapankun hukniray qhawariyniyoq, hukniray qhawariyniyoq, hukniray detalleyoq, hukniray particularniyoq, hukniray listayoq, tablayoq ima.

Huk ratulla piensasun sapakamamanta qillqasqa librokuna vitaminakuna huk constituyentes nutricionales nisqakuna, nutrimentos nisqakunaq recomendacionninkuna hinallataq lista de dietas específicas nisqakuna llapanku cheqaqmi. Hinaptinqa tapukusunmanmi sichus chiqaptapuni kayqa runapa mikuyninpa sistema práctico kasqanmanta hinaspa kay pachapi kawsakuyta munaqkuna llakikuypaq necesidadpi kachkanku chay llapa librokunata umallamanta yachanankupaq. Chhaynaqa, ¿imataq pasanqa millonnintin runakunawan, paykunaqa orqokunapi, wayq'okunapi, karu llaqtachakunapi, aldeakunapi tiyaqkuna, manataqmi chay hina lista dietética nisqakunata, mesakunata ima allinta reqsinankupaq oportunidadta tarinkuchu? ¿Yarqaymantachu wañunanku?

Manan, allin amigokuna, rikch'ariychis mana imapas qokusqaykimanta, manan chay hinachu runaq destinasqa kawsayqa. Chhayna kawsayqa cheqaqtapunin mana ima kawsaypas; chayqa millay mosqoymi. Tukuy imamanta, chaylla kutichiyta apamunanchik, mikuymanta llakikunamanta yuyayninchikta.
Sapakama constituyentes nutritivos nisqamanta, dietas nisqamanta ima qillqakunataqa saqina tiyan, tukuy recetas de vitaminas artificiales nisqamanta, venenosos nisqa hampikunamanta ima, juk kutillapi saqina tiyan.

Chay millay mosqoymantaqa huk kutillapaqmi runata kacharichisunman, chaymi huk hatun cambiota churananchis imayna kawsasqanchisman hinallataq mikhuyninchismanpas. Kay costumbrekunataqa tikrana, chaynapi allin sistema de nutrición nisqa runapa kawsayninwan chaqrukunanpaq hinaspa tupachinanpaq. Chaymanta akllay sapa constituyentes nutritivos kaqmanta manaña ima propósito útil kaqmanpas sirvinqachu chaymanta runakuna manaña astawan yuyayta qunqakuchu dietas específicas kaqpi. Chayna hunt'asqa equilibrasqalla

mikhuykunataqa wasipi waqaychana tiyan, kikin valores nutritivos nisqayuq kasqankurayku; huk rimaypiqa sapa sapan runaq mikhusqan mikhuykunaqa kikinpi hunt'asqa mikhuymi kanan.

Ñawinchaqkunaqa manam piensanankuchu lliw runakunata pusayqa ancha sasa kasqanta chay sumaq ñanninta. Hawallapim chayna rikchakun. Kikiy tukuy etapakunata pasaspaymi yachani, sasa kasqanmanta karun, ancha facil llamkay kasqanmanta, chaymanmi listo kachkani tukuy tiempoyta kallpaytapas qunaypaq.

Kay hina condicionkunatan paqarichinanchis, chaywanmi qhapaqpas wakchapas, hatun huch'uypas, yachaysapapas, mana sasachakuspapas, allin kawsayta puririnkuman, manataqmi sapa kutilla obligasqachu kaspa, paykunaq mikhusqanku mikhuykunamanta obligatorio akllakunankupaq. Hinaptinmi mikhuy akllayqa kanqa sabor nisqanchikwan, chaypa mañakuyninkuna, munasqanchikmi mana pantaspa pusaqninchik kanqa natural mikhuykunata akllaypi.

Yaqapaschá tapukusunman, imamantachus biólogos nisqakuna maskhanku, imatataq maskhanku paykunaq qhepa munayninqa kaymi. Ichapas paykuna kikinku mana sut'itachu yuyaykunku qhepa kaq munasqankumanta, ichaqa willasaqmi. Paykunaqa kallpachakushankun ima clase sustanciakunatachus cuerponchis necesitan allin kawsayta kawsanapaq. Paykunaqa munanku yachayta sapa vitamina, sapa mineral organismonchispi allin llank'ayninta. Paykunaqa tarinku huk vitamina wiñayninchista kallpachasqanmanta, huktaq infeccionesmanta hark'awasqanchismanta, kinsa kaq vitamina kirukunata kallpachasqanmanta, hukkunatapas. Ichaqa chay tukuy sasachakuykunaman churakunankumantaqa, ¿manachu aswan allin kanman huk kutillatapas África nacionpi yunkakunata visitaspa chaypi kaq elefantekunata tapunkuman ima clase calcio pastillakunatan tomanku sinchi marfilta wiñachinankupaq, otaq ima clase proteína nisqakunatapas ¿hatun masanku huñunankupaq mikhurqanku?

Yuyaymanasun waranqa-waranqa watakuna mana samaspa llank'asqanku qhepaman munasqankuman chayasqankuta. Chaymantaqa huk grano trigopi utaq huk verdura cuerpopi llapa constituyentekunata riqsiyta atinqaku, chaynallataqmi allinta entiendenqaku organismonchikpi sapakamapa ruwayninkunamanta. Ichaqa ancha tukuy sonqowan maskhasqankuqa makipiñan kashan, askhataqmi kashanpas. Chhaynapin paykunaqa aswan hatun kayninkuman chayanku

apunta, chay kikin metaman, chaytaqa yaqapaschá mana suyarqankuchu laboratorionkupi chayayta, askha watakuna qhepaman. ¿Imatawantaq maskanku chaymanta?

Ichaqa leeqqa manan piensananchu biólogos nisqakunaqa mana yuyayniyoq runakuna kasqankuta. Paykunaqa kanmi razonkuna paykuna hina ruwanankupaq hinaspapas paykunaq qhawariyninkumantaqa allin kallpasapa hinallataq convenceq razonkunan kanku. Imaraykuchus cientificokunaqa "civilizado y culturado" nisqa runakunan kanku; manan ñawpaq runakunachu kanku, manan tutayaq sach'a-sach'akunapi tiyaqchu, nitaqmi p'altakunapi, establokunapipas tiyaqchu. Hinaptinqa, ¿imaynataq yuraq t'antankuta, sumaq tortankuta, sumaq pasteleríankutapas saqespa siminkuta hunt'achinkuman q'omer trigowan, ñawpaq sallqakuna hina? Chiqapmi, chiqapmi, mana qhillichasqa trigota yuraq t'antaman utaq pasteleríaman tikraspaqa, wañusqa almidónwan azúcarwan saqispaqa, llapan chunka waranqa nutritivos nisqakunam chinkapun, ichaqa kayqa manam llakichiq hinachu. Paykunaqa manan hayk'aqpas qonqananchista saqewanchischu mana kawsayniyoq almidón, azúcarpas, "beneficionku" nisqayoq kasqankuta. Paykunaqa qunku calorías necesariokunata cuerponchisman q'oñiyta qonapaq, hinallataqmi órganonchiskunaq, glándulasninchiskunaq, nervionchiskunaq mañakuyninkunaqa hunt'akun admirakuypaq "científico" nisqa recursokunawan, vitamina artificial nisqawan, mineral preparacionkunawan, falsa hormonakunawan hinallataq llapanmanta aswantaqa askha venenokunawan, hukninmanta aswan allin hukninñataqmi kallpanpi, kallpapipas.

Tukuchanapaq, ¿imataq kanman chaymanta industriakunawan, hospitalkunawan, doctorkunawan, enfermerakunawan, farmaciakunawan, instrumento quirúrgicokunawan huk rikch'aq aparatokunawanpas? ! ¿Imaynataq chay llapa "alcantokunata" saqenkuman chay mana imapaq valeq trigorayku? Chayna ruwayqa manam yuyaymanaypaschu, aswanraqmi chiqaptaqa ruwayqa. Mana ancha importantechu waranqa waranqa, mana, millonninpi runakuna infartowan, cáncerwan, huk unquykunawan ima wañuptinkuqa. Pisi tiempollapas otaq qhepamanpas runakunaqa imaynaña kaqtinpas wañunankun, chhaynaqa, ¿manachu aswan allin kanman aswan ñawpaqtaraq wañuspa kay pachaq llakikuyninmanta, ñak'ariyninmantapas kacharichisqa kay? ¿Imapaqtaq allin kanman 200 watakama kawsakuy kay pachapi, chay pachaqa imayna kasqanman hinam llumpay huntasqa kachkan? Ama admirakuychu chayna yuyayniyuq runakuna kasqanmanta yachaspaykiqa. Cheqaqtapunin nisunman, yaqa llapan runakuna, aya mikhuy viciowan ñawsa hina, kunan tiempopi chhaynata yuyaykusqankuta. Ichaqa solemnemente declarani llapa pachaman LLAPAN RUNAKUNA KANMAN

ESTADOS CRUDO EN PLANTAS MANQ’AKUY. KAYMI NATURALPA KAMACHIN.

Chaywanpas manan neganichu tukuy tiempo biólogokunaq pusaqninqa runaman serviy munasqanku kasqanmanta. Ichaqa kallpachakusqanku mana allin kashaqta rikuspaqa, mana huk ratollapas peligroso procedimientonkutan cambiananku, chaymi huk kutillapi sayachinanku chay temakunamanta llapa librokuna lloqsimunanta; mana chayqa, hamuq miraykunapa ñakaynintaqa merecenqakupunin. Llapan contradictorio hechokunata hinaspa cifrakunata huñuruspaymi, chaykunatam tarina librokunapi nutrición nisqamanta, allintam tamizarqani hinaspa pesarqani pruebakuna kasqanmanta hinaspam chay conclusion básica nisqatapas hurqurqani, nutrición nisqamanta rimaspaqa kunanmantapacham llapallan runakuna huk rikchaqta yuyaymananank
Kay tukupaymanta rimaspaqa, manam iskayrayaypas nitaq disidenciapas kananchu.

Chayraykun kunankama sapankama constituyente nutricional nisqamanta, imaymana dieta específica nisqamanta rimaq librokuna ruwasqankuta ruwasqankurayku, llapankuta horqonanku circulación nisqamanta, chhaynapi llaqtaq yuyaynin manaña mana allin, contradictorio teoría nisqakunawan ch’aqwasqa kananpaq . Huk rimaypiqa, llapa chay librokuna, mayqinkunachus proteínas, carbohidratos, wirakuna, vitaminas, minerales ima ruwayninkunamanta, "beneficios" nisqamanta ima, hark'asqa kananku tiyan. Chaynallataqmi kanan llapa chay peligroso qillqakunapas, chaypim wakin mikuykunapa valorninqa wakin nutrientekunapi kasqanmanta qawachinankupaq kallpanchakunku. Qillqaqkuna wakin rikchaq rurukuna hukkunawan tupachisqa aswan allin kasqanmanta rimayta munasqanku librokunatapas yanqapaq hinam qawana. Aswan achkaqa, hamuq pachakunapi investigacionkunaqa experimentokuna general ruwanapaqmi kanman, chaynapi necesario datos nisqakuna qunapaq, chaynapi grado de desarrollo nisqamanta, chaynallataq huk clase mikhuypa ventajantapas huk clasekunawan tupachisqa. Ejemplopaq, estudiokunatan ruwakunman frutakuna, cerealkuna, legumbrekuna, nueces, verde verdurakuna, saphikuna ima hatun chikan kasqankuta yachanapaq, sichus chay diferenciakuna kanman chayqa, cheqaqtapuni kan.

Kunanmanta pachan llapa ñawpaqman puriq qelqaqkunaq, cientificokunaq, hampiqkunaq, periodistakunaq, runa yanapaqkunaq hatun ruwaynin kanan, llapa runaman rikuchiy, chay hatun daño apamusqanmanta, nutrimentos naturales nisqakunaq pisiyaynin, hinallataq runakunata kallpachay, mana imamanta hark'asqa kamachikuykunaman entregakunankupaq naturalezamanta.

Chiqap Cuerpo hinaspa Falso Cuerpo

Wayk'usqa mikhuykunata mikhuq costumbreqa cheqaqpiqa iskay runaq hukllapi huñusqanmi; payqa iskay cuerpoyoqmi. Ñawpaq kaq cuerpo, CHEQAQ RUNA, kikin cheqaq runan, paymi waqyasqa karqan natural mikhuywan, kunankamapas natural nutrición nisqawanmi sustentasqa kashan. Iskay kaq kurkuqa, YANQA RUNA, mana natural, wayk'usqa, artificial mikhuykunawanmi rikhurimurqan, mana natural mikhuyllapitaqmi kawsashan.

Llapan chay células runaq cuerponpi, qhali, especializasqa, activo kaspa, kawsayta waqaychaspa, runata chakillapi waqaychaspa, ruwasqa, mikhuchisqa, operasqa, tukuyninpitaq natural mikhuykunawan tikrasqa kanku. Chay células nisqakunan aychakunaman kallpata qoq, sonqoq contracción nisqakunata kamachin, umaq impulsonkunata cuerpoman apachin, secreciones nisqakunatapas ruwan. Kay ancha wiñasqa células kaqpa ladonpi kan huk células kaqkuna kay normales células kaqman wakin superficial rikch'akuyninta apamunku, ichaqa, chiqamanta, aswan elemental estructurayuq kanku, mana maquinaria chanta mecanismo necesario kaqwanchu kanku funciones especializadas kaqpaq chanta generalmente degeneradas chanta unqusqa kanku. Kay células nisqakunaqa tukuyninpim nacenku, uywanku hinaspa miranku mana natural hinaspa mana allin mikuykunapa qullqinwan.

Wayk'usqa mikhuyman viciado runaq organismonpiqa cheqaq runaqa pisillatan hap'in cuarto chiqamanta. Aswan llañu runa kaqtinpas cuerpoq askha parten mana llank'aq célulakunamantan ruwakun.

Sapa glándula utaq órgano necesitan huk yupay células activas y especializadas nisqakunata, ichaqa chay células nisqakunaq complemento necesario nisqa formakuqtin hina, chay órgano nisqapi huk células adicionales nisqakuna ruwayqa sayan,

mana chayqa hatun sayaymanmi wiñanman. Kunanqa, células activas nisqakuna natural nutrición nisqawanlla waqyasqa kasqankurayku, mikhuyman vicioyuq runaqa mana cuerponman necesario cantidad natural mikhuykunata qusqanrayku, chay órganoqa obligasqa kachkan chay deficienciata compensananpaq, jatun kaynintataq razonable límites nisqapi waqaychaspa a yanusqa mikhuymanta ruwasqa wakin mana llamk'aq células. Chayna mana imapaqpas valeq hinaspa parásito nisqa células nisqakunaqa achkam kachkan mikuyman viciado runapa órganonkunapi hinaspa sistemankunapi, manam tullunkunata, uñakunata hinaspa chukchantapas qa

Chaywanpas wakin runakunaq organismonqa atinraqmi huk tiempo mana natural mikhuykunawan maqanakuyta. Chiqamanta, tukuy atisqanmanjina sayk'ukun llulla runa mana rikhurinanpaq, pisi mikhuy munasqanwan, wiksa unquywan, sunqu nanaywan, aqtuywan, mana puñuywan, uma nanaywan, wak chayman rikch'akuq ruwaykunawan ima. Pisi qhawaq runakunaqa kayhina hark'akuy sintomakunata qhawanku wakin pisi kallpa kay organismo kaqmanta señalkuna hina, chayrayku mana natural mikhuykunata mikhuyta saqinankumantaqa, aswanta kallpachanku kay llamk'achiyta kay unqusqata "mikhuchinankupaq chanta kallpachanankupaq". Hinaspapas, "nutritivo" mikhuykunaq sapa kutilla atacasqan kashaqtinmi, chay unay, aysasqa maqanakuyqa cheqaq runaq atipasqanwan llakikuypaq tukukun, chaymi organismoqa obligasqa kan saqenanpaq sinchi hark'akuyninta, hinaspa "adaptakun" chay mana natural mikhuykunaman. Kaymi llulla runapa nacesqanmanta señal, pisi tiempollapim lobo hina mikuyta qallaykuspa mana harkay atina wiñayta qallaykun. Chaywanpas pisi yuyayniyoq runakunaqa kay wiñaytan qhawarinku allinyanankupaq seguro señalta hina.

Tiempowanmi chay hark'akuyqa pisi kallpayapurqan, kunan p'unchaytaqmi chayarun askha wawakuna iskay cuerpoyoq nacesqankuman. Chayna warmakunaqa manaraq kay pachaman hamuchkaspankupas llulla runatam wiñayta qallaykunku. Chay llulla runataqa sapa sarusqanpin rikunki warmikunaq wasanpi, chakinpi, wawakunaq wira uyankupi, qharikunaq wiñasqa chukchanpi, kunkanpi, hukkunapipas. Llulla runaqa wayna sipaskunaq sumaq rikch'aynintan deforman, allin kawsayninkupi, wiñasqa runakunatan qechun llank'anankupaq. Runapa sunqunman, riñonkunaman, yawar ch'unchulkunaman, glándulas nisqaman, tejidos nisqaman ima yaykuspan ruwayninkunata mana puriyta atinchu. Generalmente rimaspaqa, cheqaq runatan hap'in, pisi-pisimantataq siq'ispa asnachin.

Wayk'usqa mikhuyman viciado runa yarqayninta hunt'achin wakin rurukunata mikhuspa chayqa, chay ratopin cheqaq runaqa hunt'asqata saksasqa kashan, manañataqmi mikhuyta munanñachu. Ichaqa llulla runaqa manan ima partetapas chaskirqanchu chay nutrimento natural nisqamanta, chaymi kunanqa mañakun kikinpa especial mikhunanta. Aswan llakikuypaqmi, mana allin munayninta chiqap runapa siminwan qawachisqan. Chay wayk'usqa mikhuy munapayayqa chay monstruoq munayninmi, manan ima ruwayniyoqpaschu cheqaq runaq mañakusqanwan. Chay munapayayqa, chay iskay brutal pasiones, vicio, mana allin munay, hukllanakuptinku, chay ratopi, glutonía nisqaman tikrakun.

Kaypin cheqaq runaqa, mana ima yuyayniyoqpas, mana yuyaymanaspapas, aswan millay ruwayta ruwan. P'unchaymanta p'unchaymi mana samaspa llank'an, hatun nanaywan, sasachakuywan qolqeta ganan chaymantataq, aswan nanaywan, aswan sasachakuywanraq, sinchita ganasqan qolqenwan rantisqan natural mikhuykunata mana allin sustanciakunaman tukuchin, chaykunatan cuerponman churan paypaq kaqnintakama kikin simin, chaykunata digerin canal alimentario nisqapi, yawarninman ch'unqaspataq chay monstruoman chayachin, aswan sinchi awqanman, paytan uywan, uywan kikin sinqanpi, millay cuerpontataq sapa kutilla pisi kallpa aychachankunapi purichin.

Kaypiqa, tapunaymi biólogos nisqakunata, paykunam proteína nisqakunata yupaychanku hinaspa llulla suyakuykunata churanku vitamina artificialkunapa supuesto potencianmanta, sichus mana llakipayankuchu chay qarikunata warmikunata, paykunaqa callepi purispanku kuyurispanku kuyurispanku, yaqapaschá chay hatun llasayninta aysayta atinku pisi kallpa chakinkupi llulla runa. ¿Maypitaq chay runakunapa conciencian hinaspa razonnin? ¿Manachu chay mana imapaq valeq wirakuna aychapas ima mikhunatapas qon yuyaymananankupaq? Tukuy imamanta, corpulencia nisqaqa "tukuy equilibrasqa" uywakunap proteínankunap rurunmi, "digestible" yuraq t'antapas. Chay wira runakunata t'antankuta aychantapas qechuyta kallpachakuylla, hinaspa huk tiempota mikhuchinayki naturalezaq aswan elemental kamachikuyninkunawan, chaymantataq reparay imaynatas chay supay masakuna chulluspa chinkapun pisi killakunallapi.

Chay mana imapaq valeqkunata imayna facil-llata chinkachisunman chayta qhawariqtinchis montón de carne y efecto completo recuperación por los más simples y

método natural, allintachá tapukusunman imaraykun hatun distinción académica nisqa runakuna recurrinku huk motley de medios peligrosos y sin sentido nisqakunaman, mana ima perspectivapas allinta ruwanankupaq.

Llulla runaqa manan degenerasqa célulakunallamantachu ruwasqa kashan, aswanpas superfluos fluidos, wirakuna, concreciones, kachikuna, venenokuna huk mana allin sustanciakuna ima, chaykunan haykuspa mast'arisqa llapa cheqaq runaq uchkunkunaman, tejidos nisqakunamanpas. Sapa onqoymi, mana t'aqakuspa, llulla runaq celulankunapi waqyasqa kashan. Llulla runaq celulankunapipas cáncer onqoymi paqarin.

Unquykuna Kamachiykunata Infracción nisqawanmi Hamun Naturaleza

Huk fabricapa pakikuyninpaqqa iskayllam kanman: mana kaynin de equilibrio nisqa materia prima nisqapi hinaspa hawamanta hamuq daños incidentales nisqakuna. Manan huk causaqa kanmanchu. Runapa kawsakuyninpa hawamanta daños incidentales nisqakuna (ruphasqa, k'irisqa, veneno, hukkunapas) facil-llatam hamut'akun, manataqmi ima mana acuerdopas kanchu hampiypi imayna ruwanamanta.
Kay hawa daños ukhupiqa kanmanmi organismoman daño ruwasqan llapa kikinmanta kamachisqa hampikuna, vitamina artificial, mineralkuna, alcohol, nicotina, té, café, hinallataq askha venenokuna yanusqa mikhuywan cuerpoman haykuq hinaspapas sapa órgano nisqapi waqaychasqa kanku.

Runapaqqa sapallan armonioso hinaspa mana pantaq primakuna organismo nisqaqa pachamamawan kamachisqa q'uñi yurakunam. Chay cuerpokunapi aswan pisilla alteracion ruwasqaqa, qusqa fabricapa materia primakunapa armoniontam llakichiyta munan; kaytaqmi, chay fabricaq allin llank'ayninta t'aqay niyta munan; huk rimaypiqa, unquy niyta munan. Pachamamapa kamachikuyninkunaman hinaqa, kaytaqa axioma hinam qawana, chaymantaqa manam haykapipas iskayrayanachu nitaq imaymana yuyaykunapas kananchu.
Runakunapa fabricanpa primankunataqa NUTRICION nispa sutichanku.

Pachamamaqa runapaq necesitasqan materia primakunatan allinta yupaykunawan ruwarqan, chaymi huk bayalla uvasllata siminchisman churaqtinchis, chay bayachaqa p'akikuspan lliw organismoman mast'arikun, mana ima t'aqakuspa llapa necesitasqankunata hunt'ananpaq. Chay baya ñawpaqtaqa ruwan estructura rudimentaria nisqa células simples nisqamanta, chaymantataq ruwan llapa mecanismo interno nisqa células diferenciadas nisqamanta, materia prima necesario nisqakunata qun producción nisqapaq, pichan hinaspa lubrican llapa partes componentes nisqakunata hinaspa mosoqyachin chay dañadas nisqakunata, sustituyen machu runakunata hinaspa sayk'usqa células nisqakunata wayna-sipas células nisqawan, motorkunaman combustibleta qospa purichin, cuerpoman necesitasqan q'oñikuyta kallpatawan qon, ima ruwaytapas mañakusqanman hinan ruwan.

Ñawinchaq runaqa tapukunmanmi imaynataq kanman runakuna mayninpiqa semanakuna otaq killakuna mana ima rurutapas mikhuq, chaywanpas kawsachiyta atinku. Kutichiyqa kaymi, generalmente rimaspaqa, aswan takyasqa yanusqa mikhuy vicioyuqpas kunan chaymanta wakin crudo mikhuyta hap'in. Mayninpiqa cheqaqtapunin normal células nisqakunaqa semanakuna killakuna yarqaymanta wañunku, ichaqa frutakuna llumpay condensado kasqanrayku hinaspa ancha mikuchiq mikuykuna kasqanraykum, ancha pisilla chay células nisqakunaqa imaynatapas chakipi sayachin. Ichaqa sichus chay yarqay mana razonablemente unayta ruwakun (imaraykuchus kikin sujeto mana kay yarqayta sientenchu), kanmi organismopi rikhurimun imaymana trastornos, nanaykuna hinallataq condiciones morbidas nisqakuna, aswan hatunmi escorbuto.

Escorbuto kaqpiqa pisi pisimanta células nisqakuna usuchikun, chaytaqa ruwakun mana aswan allin constituyentes nutritivos nisqakuna kasqanrayku. Qhepamanmi capilarkunaq perqankuna p'akikuyta qallarinku, chaymi yawar extravasaciones nisqakuna rikhurimun. Kunanqa encías nisqakunaqa llañullaña hinaspa esponjoso hinam rikuririn, kirukunapas urmaykuspanmi unquqpa enteron cuerpon ulcerakunawan qatasqa kachkan. Pisi qhawaq runakunaq qhawariyninpiqa kay onqoyqa llapanmi vitamina C pisiyasqanrayku, kay pachapi llapa wayk'usqa mikhuykuna, hampikuna, vitamina artificial nisqakunapas manan atiyniyoqchu kanku chhayna unquqpa kawsayninta qespichinankupaq. Sichus mana huk mosoq frutakunata otaq verdurakunata hap'inchu chayqa, wañuyninqa mana aypay atina.

Naturalezaqa anchatan runaman indulgente karqan, ichaqa runaqa chay indulgenciatan aprovechan. Estados Unidos nacionmanta citólogo E. V. Cowdry sutiyoq runa

nin: "Malignoman tukuq células nisqakunaq servicio entrenasqa economía corporal nisqapi chinkachisqankuqa manan hatunchu, imaraykuchus kanmi excedentes nisqakuna tukuy clase células especializadas nisqakunapi, chaykunatan waqyakunman necesitakuqtin, chaykunatan reqsinku reservas fisiológicas nispa. Isqon chunka kaq parten". corteza suprarrenalmanta, 1/2 pulmonesmanta, 3/4 higadomanta, 4/5 tiroidesmanta, páncreasmanta chanta tukuy bazomanta ima mana imamanta manchakuspa hurqukunman" (CANCER CELLS, Philadelphia y London, 1955, p. 11). Kay pachapi aswan reqsisqa citólogopas pisi yuyayniyoqmi, chaymi mana qhawarinchu huk glándula isqon chunka t'aqa chinkapuynintaqa chay kawsaqpaqqa sinchi hatunpaq; chay chinkachiyqa paymanmi rikurin qusqa kawsaq manaña llapanpi llamkaptinlla. Ichaqa Cowdryq estudionqa hamun crudo mikhuqkunaq iñiyninta takyachinanpaqmi, ima pisiyaypas crudo mikhuy mikhuypiqa qatikunmi huk proporcional pisiyay chay células activas nisqakunaq yupayninpi, chayraykutaqmi, huk glándula otaq órgano nisqapa llank'ay atiyninpi. Ancha sapa kutim yanusqa mikuq vicioyuqpa órganonkunaqa kawsakuyninkuta waqaychan, chaytaqa ruwanku chunka kaq parten otaq pichqa kaq partellanmi célulakunapa normal complementonmanta.

IMAPAQMI DEBBI CUENTA KANKU LEYS DE NATURALEZA MANAM UNQUYPA IMAPAQMI PAKAQA KAQMANTA; tukuy imapas p'unchaw k'anchay hina sut'iman tukupun. Chaylla pisiyapun chay células normales, activas nisqakuna pisiyasqanwan, chaymi pisiyapun chay alimentos naturales nisqakuna mikhusqa, chaymi glándulas nisqakuna, órganos nisqakuna ima mana allintachu llank'anku, chaymi rendimientoqa mana allintachu, mana suficientechu, defectuoso ima, chay materia prima nisqakuna pisiyasqanrayku. Chayraykum qusqa glándulas, órganos nisqakuna unqunku. Yapamanta, imaraykuchus comparativamente pisi células activas qhipakunku, chaymanta puchuqkuna yarqaymanta, sayk'usqa ima, sunqup pirqankuna mast'arikun, válvulastaq waqllipun; chay sensibles partes de la qara, intestino, wiksa chaymanta wak miembros de la cuerpo sapa kuti ñit'isqa kaqkuna mana allinchu kanku; capilares nisqakunan hatunyapun chaymantataq p'akikun, chaymi wiksa ukhupi, wiksapipas ulceración nisqa, membranas mucosas nisqamanta secreción nisqakuna, piorrea, hemorroides, eczema, hukkunapas. Kirukunaqa ismunku mana allin mikhuyniyuq kasqankurayku; chukchanqa yuraqmanmi tukupun otaq urmapun. Chaynallataqmi, yanusqa mikhuykunawan organismoman yaykuchisqa venenoyuq sustanciakuna huñukusqanwanmi articulaciones nisqakuna mana atiyniyuq kanku; yawar ch'unchulkunap pirqankunaqa sinchi q'upakunawan qatasqa; rumi (utaq cálculos) nisqakunam kamasqa kanku

vejiga; esclerosis, presión alta, ciática, reumatismo, gota chanta huk anfitrión huk unquykuna rikhurinku. Tukuchanapaq, kunanqa ancha facil ruwayman tukun sut'inchanapaq imaraykuchus ataques apoplécticos kaqmanta chanta...
cancer.

Manan mayqen wayk'usqa mikhuqpas qhali kananpaq qhawarikunanchu. Mana allin qhali kayninpa teqsintaqa manaraq naceshaqtinpas vicioyoq wayk'usqa mikhuq mamanmi churarqan. Órganos nisqakunan degenerasqa kashan, sapa ratotaqmi peligropi tarikunku otaq qhepa kaq kallpankuta tukushanku. Kay chirukunata ñawinchaspaqa, pipas qhali kayninta chaninchaspa, kawsaynintapas allinta qhawarispaqa, allintan decidinan chay peligrota chinkachinanpaq, hinaspapas allintan allichanan organismonpi daño ruwasqaña kaqta. Astawanqa, chay runakunaqa wirayasqa, presión alta nisqawan ñak'ariqkunaqa manan huk ratullapas iskayrayanankuchu, kawsayninku huk q'aytuwan warkusqa kasqanrayku. Manan saqenankuchu paqarin wañuymanta willakuyninkupi "mana suyasqa" nisqa mana allin simi rikhurinanta. Chay simiqa aswan llamativo prueba "civilizado" runaq k'arak mana yachayninmanta.

Huch'uy wawaqa manan hayk'aqpas mana imaraykupas waqananchu; mana hayk'aqpas mana samayniyoq tutata pasananchu nitaq wiksa onqoykunawanpas ñak'arinanchu, aswan pisiraqmi fiebrewan. Nitaqmi hayk'aqpas vitaminakuna nitaq calcio pisiyasqanqa rikukunanchu. Tukuy kaykunaqa yanusqa mikhuykunamanta, lechekunamanta, yanusqa mikhuq mamanpa ñuñunpa pisi kayninmanta ima. Sapa kutim declarani chayllaraq naceq wawata yanusqa mikuyman acostumbrayqa aswan millay hucha kasqanmanta. Kunankama kay huchaqa llapa tayta mamakuna mana yuyaypi ruwasqa; kunanmanta pachaqa ñawpaqmantaraq yuyaykusqa hucha hina qhawarisqa kanqa. Paqarinqa manan mayqen tayta-mamapas huchankuta pisiyachiyta atinqachu.

Manaraq operachikunanpaq tanteachkaspaqa, unquqqa tukuy crudo mikuymanmi recurrinan. Sichus chay waqllichisqa órgano mana llapantachu chinkachin complemento de células activas nisqa kayninta chayqa, allintan kutichipunman hunt'asqa llank'ayninta, qhali células nisqakunata wachachispa, onqosqakunatapas chinkachispa.

Runaq kawsasqanpi ima onqosqa célulakuna kashaqtinqa, wayk'usqa mikhunata sinchitan munapayanku. Ichaqa cuerponchis onqosqa célulankunamanta ch'uyanchasqaña kaqtinqa, wayk'usqa mikhunata rikuymi cheqaq kaqta hunt'achin

runa millakuywan, kusikuypa rantinpi. Aswan kallpayuq "yarqay" nisqa sientekuyqa, aswan ukhu, aswan hatun unquymi. Pisi rimayllapi, wayk'usqa mikhunata munayqa unquy munaymi, chay munaypa mana saqisqanqa unquy mana tukukuq kaynintam qawachin. Chayrayku, unquyta atipanapaq, chinkachinapaq ima, llulla runata yarqaymanta wañuchina.

Cáncer onqoyniyoq runakunataqa chay ratollan churana sinchi pisilla mikhunata, chaypin sapa p'unchay huk libra manzana otaq uvas mikhunata mikhuna. Kay cantidadqa suficientem chiqap runa kawsananpaq, cáncer células nisqakunañataqmi, mana ima partetapas tariyta atispanku, pisi-pisimanta wañunqaku. Wañuyman huchachasqa runaqa manañan derechoyoqchu kanchu paladarninta kusichinanpaq, chaytaqa ruwan usqhaylla tukunanpaq.

Kunanqa qhawarisun ima allin serviciotan qowasunman chay 350.000 clase venenoyoq sustanciakuna, chaykunatan suticharqanku droga nispa. ¿Atinkumanchu yapankuman chay diferenciada células nisqakunata, kallpachankumanchu pisi kallpayuq células nisqakunata icha mana atiq células nisqakunaman musuq capacidadta qunkumanchu llamkanankupaq? ¿Atinkumanchu yarqaymanta wañuq glándulas nisqakunaman materia primata quyta icha ninawan chinkachisqa constituyente nutritivo nisqakunatachu tikranmanku? ¿Sonqoq aychanta kallpachanmanchu icha yawar ch'unchulkunata qhelli kayninmantachu ch'uyanchankuman? ¿Atinkumanchu hark'ayta yanusqa mikhuykunawan cuerponchisman haykuq qhellikuna venenokuna ima órganonchiskunaman sapa kutilla haykunanpaq? Tukuchanapaq, ¿hukmanta jukmantachu cáncer unquyniyuq células nisqakunata t'aqaspa chinkachinkuman icha cuerpoman kutichiyta atinkumanchu? Ichapas chay venenokuna chiqaptapuni huk parte integral mikuyninchikpi hinaspapas huk qawapayaywanm naturaleza qunqarun chaykunata natural mikuykunapi churayta.

Chiqap kaqmi chay sustanciakunapa efecton...

layqa, engañaq, rikukuq, contradictorio hinaspa mana cambiaq daño. Drogakunapa allin kayninmanta hatun qillqakunaqa kay pachanchikpi willakuymi. Huk hatun pacha yanqa iñiykunamantan kay pachantinpi llapa llaqtakunata hap'in hunt'asqa kamachiyninpi hinallataq millay hampikuna talismankunaq ruwayninta hap'inku.

Fantasía nisqapa altonkunamantam uraykamunanchik, hinaspam kay sasachakuykunamantaqa chiqap yuyayta hapinanchik. Kikinpi mana tukukuq huch'uy célula, aswan sasachakuyniyoq estructurayoqmi llapa runaq ruwasqan fabricakunamantaqa. Kayqa

sut'inmi ancha sasanmanta, tukuy kallpachakusqankuwanmi kay pachapi yachaqkuna mana hayk'aqpas huk kawsaq célulallatapas paqarichiyta atirqankuchu. Hinaspapas chaywanpas sapa órganoqa millón millón chhayna célulakunamantan ruwasqa kashan. Chaywanpas, huk común hampiqqa chay hatun pachakunamanta especialista kananpaqmi yuyaykukun. Chay hampiq huk papelpi ima venenoyoq "hampiq" sutinta qelqaqtinmi, ingenuamente yuyaykun, huk venenolla recetawan millonninpi fabricakunaq mana organizasqa ruwayninkunata kutichipuyta atisqanmanta. Huch'uy wawaykunata makinkumanta hap'ispa, watakunan huk suyumanta huk suyuman purirqani chay fabuloso, kawsay qoq elixir tariyta suyaspa! Chayna sumaq suyakuywanmi sapa unquq, ima unquyniyuqña kaptinpas, kunan punchaw doctorninpa punkunta takan utaq hospitalpi filapi rantinpi churakun.

Maypichus sapa unquypa hampiyninqa tukuyninpi kikin unqusqap makinpi kachkan. LLAPAN UNQUYKUNAPA IMAYNA RUWAYKUNA TARIKINANMI COCINA NINAPI. CHAY NINAPA CHUNKAKUNWAN CHINQANQA LLAPAN RUNAPA ÑAKUYNINKUNA. Tukuy crudo mikhuyqa manan tukuy imaymana onqoykunamanta hark'aq hinachu, aswanpas llapan onqoykunata hap'isqaña kaqta llapanta hampin, aswan llamp'umanta aswan sinchi sasachakuykama, sichus chay afectasqa órgano wakin señales de vida nisqakunata waqaychanraq.

Kay huch'uy libropiqa manan unaytachu kay temamanta rimayta atiyman. Huk ejemplollatam qawachiyqa suficiente. Kunan tiempopiqa sonqomanta onqoykunan runakunaq mana allinninpaq hina. Wakin suyukunapiqa sunqumanta imaymana unquykunawan wañuyqa kuskanmanta aswanmi, llapan wañuymantaqa, chay proporción nisqataqmi yapakuchkan. Tukuy chay unquykuna contra hampikuna kaqqa, puramente conjurador medidakuna. Cuerpota venenowan churaspa, nerviokunata phiñachispa otaq aswanpas wañuchispa, sonqoq ruwayninta kallpachaspa, chay organismomanta kallpan puchuqninta qechunku. Testigo kayta, doctorkunan aswanta sonqonkupi onqoywan hap'ichikunku. Chaywanpas llapa onqoykunamantaqa trastornos cardiovasculares nisqakunan aswan allin hampichikunankupaq. Crudo-Veganismo nisqa tukuy chay mana yuyayniyuq wañuchinakuykunata tukuchinqa.

Sichus pisi semanakuna otaq killakunallamanta sonqonpi onqoywan wañunanpaq hina kaq onqoqqa naturalezaq kamachikuyninkunaman pakakunman, kunan p'unchaypitaq q'omer mikhuyman tukupunman chayqa, yaqa huk tutallapin usqhaylla allinyapunqa. Ñawpaq p'unchaymantapachan yawar ch'unchulninkuna usqhaylla qhelli kayninta chinkachiyta qallarinqa, venankunaq perqankunapas, sonqonpa perqankunapas, válvulasninpas, mosoq kawsayta tarinqaku mosoq complemento de células activas nisqawan, pisi pisimanta allin elasticidadninkuta hinaspa allin takyasqa kayninta kutichispa. Chay raykun, pisi semanakunallapi wañunanmantaqa, chay mosoq reclutasqa crudo mikhuyman, mana manchakuspa suyayta atinqa huk 50 wata otaq aswan askha qhali kawsayta. Tapukuyqa pisi semanakuna onqosqa kawsayta kuskan pachak wata qhali kawsaywan cambiaymanta kaqtinqa, manan saqenanchischu iskayrayay sonqonchisman haykunanpaq. Mana allinchu kanman qonqayllamanta hinaspa mana suyasqanchikman hina wañuykunata qawayqa. Mana suyakuq runaq siminman aycha t'anta phatmakuna haykuqta rikuspaymi, yuyaykuni pisi tiempollamanta sonqonpa perqankunapi, yawar ch'unchulninkunapipas ima degeneracionta, sapa ratotaqmi suyani sonqonpi k'irisqa kananta.

Hatun rimaypiqa tawa hatun unquykunam kan: 1. Diferenciada células nisqakuna yupaypi pisiyay. 2. Glándulas nisqakunaq ruwayninpaq necesario primakuna mana allin kaynin. 3. Kawsaq ukupi hawa runakuna, parásito nisqa células nisqakuna kasqan. 4. Bacteria infección nisqaman células nisqakunaq hark'akuynin pisiyaynin. Q'uñi mikhuyqa qallariymantapachan kay tawantin causakunawan maqanakun, chaymi cheqaq solucionta qon onqoy sasachakuypaq.

Ichaqa, qallariypi q'uñi mikhuypiqa, wayk'usqa mikhuyman vicioyuq runakunaqa wakin kutipiqa imaymana mana allinkunata tarinku, chaytaq mana yuyayniyuq runakunaman yanqa yuyayta qunman, natural mikhuykuna cuerpota sayk'uchisqanmanta, qhali kaytataq mana allintachu ruwanman. Kay pantasqa yuyaykuymi aswan admirakuypaq prueba kunan pacha runaq pisi yuyayniyoq kasqanmanta. Chay yuyaylla, nutrición NATURAL nisqa qatipakunmanmi mana NATURAL nisqa hinallataq mana allin ruwaykuna, aswan mana yuyayniyoq yuyaymi, chaytaqa huk kutillapaqmi yuyayninchismanta qarqona.

Yuyaypi nacenanmi chay 40-50 kilosmanta utaq aswankama chay runamanta pachak kilo llasaq llulla runaqmi, paymi chay ratolla chulluyta qallarinqa, onqosqa célulankunawan, wirankunawan, concrecionninkunawan, venenokunawan kuskataqmi yawarman phawaylla haykunqa, chhaynapi imaymana excrecionkunawan cuerpomanta lloqsinanpaq — chay heces, urina chaymanta sudor ima. Urinapi yawarpi hawa llaqtamanta sustanciakunata qhawarispan pisi yuyayniyoq runaqa yuyaykunqa natural mikhuykunamanta ruwasqa kasqanpi, cheqaqta rimaspaqa llulla runaq millay cuerponmantan hamun, chaymi pisi-pisimanta usuchishan, wiñaypaqtaqmi chay organismota saqepun . Chayraykun crudo mikhuyman t'ikrayqa mana controlanachu criterios habituales nisqawan ciencia médica nisqapi; aswanpas mana manchakuspan naturalezaq kamachikuyninkunaman kasukunanchis, pacienciawan, pacienciawan ima qhepa ruwaykunata suyakunanchis.

Chay pachakunapiqa allintam rikurinman sintomakuna flatulencia nisqamanta, . wiksa nanay, uma nanay, uma muyuy, general debilidad, hukkunapas. Wakin kutikunapiqa urinaqa q'uñiman tukunman, chakikuna punkinman, erupciones rikhurinman cuerpopi chanta ch'akiy chanta picazón kanman wakin partes de la qara kaqpi. Tukuy kaykunaqa ch'uyanchakuy, hampiy ruwaykunan, chaymi mana imaraykupas "yarqay" nisqa sientekuymanqa urmachinanchu, hinallataq, Kamaqpa yachayninmanta iskayrayaykunata kusichispa, "nutritivo" cenakunaman,-"tukuy equilibrasqa" proteínakunaman, hinallataq "mana sustituible" aminoácidos yanapanapaq. Sichus pipas mana yuyayniyoq kanman chayta ruwananpaq chayqa, chay sintomakunaqa huk kutillapin chinkapunqa, ichaqa qhali kaynintan mana allintachu ruwanqa. Hinaptinmi llulla runaqa huk suspirota hoqarinqa, chiqap runapa sonso kayninmanta asikuspanmi, huk kutitawan wiñayta qallarinqa musuq kawsaywan.

Kayhina sintomasqa hukniray kanku rikhuriyninpi chanta sinchi kayninpi huk runamanta wak runaman, chanta wakin casos kaqpipas tukuyninpi mana kanmanchu. Kamachiyman hinaqa, allinmi kanku machu runakunapi, cuerpoyoq runakunapipas sinchi sinchi kanankupaq, wayna-sipaskunapipas llamp'u sonqo kanankupaq, chayllaraq naceq wawakunapipas manapuni kanchu, paykunaqa normalta wiñayta qallarinqaku. Generalmente rimaspaqa, llumpay wira runapa cuerponpim llulla runaqa chiqap runataqa llasa llasayninpa ñitisqanwan anchata ñitiykuspan pisiyachirqa, chaymi pisillaña puchun aswanqa "qara tullukuna". Q'uñi mikhuy qallariy pachakunapi

chhayna runaq llasayninqa anchatan pisiyapunqa, chaymi mana entiendeqkuna cheqaq kaynintachu khuyapayayta qallarinqaku.
Ichaqa kayqa imapas cheqaqtapuni pasakusqanmanta rikch'akuq dibujollan.
Q'uñi mikhuqpa cuerponpiqa cheqaq runaqa, cheqaqta rimaspaqa, qallariy p'unchaymantapachan llasayta qallarirqan, llulla runamanta t'aqakuspataqmi sapa kutilla wiñanqa normal llasayninman chayanankama . Ancha llañu runapiqa cheqaq runaq llasaynin yapakusqanmi llulla runaq pisiyayninta kutichipunqa, chhaynapin qallariymantapacha llasaynin yapakunqa.

Kay chiqap runapa wiñayninqa aswan utqayllam llañu, llañullaña hinaspa pisi kallpayuq warmakunapi. Manan suyananchischu q'omer mikhuq wawakuna wayk'usqa mikhuq puklllaqmasinkuna hina chuchu uyayoq, podgy chakiyoq kananta, imaraykuchus wira kayqa llulla runaq señalninmi. Chiqamanta q'uñi mikhuq wawakunaqa llañu, aychasapa, aychasapa ima kanqa. Mana yachayniyoq kasqankuraykun mana sasa yuyayniyoq tayta-mamakunaqa wawankuq wira kasqankumanta kusikunku.

Ñawpaq kutita q'uñi mikhuyman tikrakuqtiymi, kawsaqniypi hatun ch'uyanchakuy ruwayta qallarirqan. Manam ima sintomatapas rikurqanichu pisi kallpayaymanta, ichaqa wiksaypi nanaywan ñakarirqani, dedoykuna hinaspa chaki dedokunapa chawpinpi kaq intersticiokuna ch'akiyta qallaykurqa, chaymantam escama hinaspa picazón rikurirurqa, cuerpoypi erupciones lluqsirqa, chakiypa wakin partenkunapiñataqmi qarapas ch'akisqa, q'alapi qarasqa. Chakiykuna, chaykamaqa sapa kuti pisillata punkiq, qunqayllamanta llumpay punkisqa, kay punkiyqa killakunallapi pisiyananpaq. Hinaptinmi huk ratomanta urinayqa allin q'illuyarurqa. Chay tiempo tukuypin ejerciciota ruwarqani, ñawpaq kawsayniypi mana hayk'aqpas purisqaymantaqa aswan unayta purispa.
Ñoqapaqqa sut'inmi karqan, nutrición naturalpa, ejercicio físico nisqapa sapa kuti ñit'isqanwan, 50 wata wayk'usqa mikhuypi yawar ch'unchulniypi, articulacionniypi huñusqa concreciones nisqakuna chulluyta qallarisqa, chinkayta qallarisqa. Aswan seguro kanaypaqmi, qonqayllamanta manaña q'omer mikhuytaqa saqerqanichu, kinsa p'unchaytaqmi aycha mikhunata mikhurqani. Ñawpaq p'unchayllapin urinaypa turbideznin pisiyapurqan, iskay kaq p'unchaypiqa pisi rastrokunallan qheparqan, kinsa p'unchaytaqmi llapanta chinkapurqan.

Q'omer mikhuyta yapamanta qallariqtiymi urinayqa huk kutitawan q'omeryapurqan, ichaqa

mana ñawpaq sinchi kayninpichu, pisi semanakunallapitaq ch'uyanchakurqa. Kimsa punchaw yanusqa-mikhusqaymi yaqapaschá pisiyachirqa organismoypa utqaylla chuyanchakuyninta. Yaqapaschá chay tiempollapi huk taripaytapas ruwarqani. Kachiyuq mikhuykunawan tomasqa yakuqa huk punchawllapim cuerpoypa llasayninta kimsa kilota yaparurqa.
Ancha kusisqa, ñawpaq llasayniyman kutirqani tawa kaq p'unchawpi, q'uñi mikhuyta wakmanta qallarisqaymanta.

Ichapas allin kanman musuq recluta crudo-mikhuyman sunquyuq kananpaq yanusqa kaqkunata pisi killakuna mana mikhuspa mikhuy. Iskay sistema de nutrición nisqawan tupachispanmi aswanta convencikun akllasqan ñanqa cheqaptapuni allin kasqanmanta, chaymantaqa manam musqukunchu chay experimentota yapamanta ruwayta.

Chakiypa sinchi punkisqanqa pisi killakunallapim pisi-pisimanta chinkarurqa. Chaypachallapitaqmi wakin unaymantaña aswan llamp'u punkiykunawanpas ñak'arirqani; kaykunapas, qatiqnin watakunapim pisiyarurqa, hinaspam tukupaypiqa llapanpi chinkarurqa. Chay kikin sintomakunan rikukun, aswan pisi, askha q'omer mikhuqkunapi, paykunan paykunamanta qelqamuwanku tukuy pachamanta.

Aswan importanteraqmi karqan pilaykuna chinkapusqan. Hemorroides crónicas nisqa onqoyqa yaqa 15 otaq 20 watañan mana samachiwarqanchu nitaq samachiwarqanchu. Sapa p'unchaymi, mayninpiqa iskay kutita, obligasqa karqani ukhu p'achayta cambianaypaq. Chay inflamación nisqa mana hayk'aqpas pisiyarqanchu; sapa kutinmi pus, mucos, yawar ima lloqsimuq. Q'uñi mikhuyman tikrakusqay qhepamanpas, sapa kutillaña digestivo nisqa órganoykuna llank'ananpaq churasqaña karqan chaypas, pilaypa imayna kayninqa yaqa mana cambiarqanchu. Sapa kallpachakuy aychapi, otaq huk simple puriy qhepamanpas, chay irritación nisqa sinchita tukupurqan, chaymi wakin kutipiqa yuyaykuq kani, chay cambios morfológicos nisqakuna ruwakusqanrayku, ichapas chay pilakunaqa mana munarqankuchu cederayta crudo mikhuyman hinallataq chay in tukukuypiqa obligasqa kanaymi operacionman entregakunaypaq tukuy imamanta. Ichaqa chay tiempollapitaqmi mana hayk'aqpas suyakuyniyta chinkachirqanichu naturalezaq atiyninpiqa. Hinaspapas cheqaqtapunin pisi killakuna qhepaman chay onqoyqa allintapuni allinchakuyta rikuchiyta qallarirqan. Sapa p'unchaw phiñakuyqa iskay kutita semanapi tikrakurqa, chaymantataq semanapi huk kutita, killapi huk kutita

hinaspa qhepamanpas sapa iskay kinsa killamanta huk kutikama, qhepaman hampiyqa ancha allin kasqankama, kunan p'unchayqa manan imapipas sientenichu hemorroides onqoywanpas ñak'arisqayta. Astawanraqmi hampichikurqaku sapa punchaw wiñasqa trigomanta ensaladakunata tomayta qallaykuptiy. Kunanqa kay situacionkunan huk aswan importante cheqaq kaqwan uyapura apawanchis.

Allin riqsisqam, pilakunaqa rectal pirqakunapa elasticidadnin pisiyasqanraykum, chaynallataq wiksapa urayninpi venaskunapa distencionninwan. Pilakuna hampiy crudo mikhuywanqa huk pruebam, chay organismopi kaq células degeneradas nisqakunata células activas nisqawan tikrasqankuwan, tiempopa risqanman hina intestinokunapa pirqankuna hinaspa yawar sirk'akuna pisi pisimanta musuqyachisqa kaptin, chaymi necesario elasticidadta hinaspa firmezata tarinku . Aswan importanteraqmi kay ruwayqa huk kutillapi ruwakun intestinokunapi, wiksapi, venakunapi, capilarkunapi, nerviokunapipas, hinallataq sapa órgano nisqapi, glándula nisqapipas mana t'aqakuspa. Huk rimaypiqa, yanusqa-mikhuqpa mana allin allichasqa hinaspa unquyniyuq organismonqa llapanmi kutichisqa kan musuq complemento musuq, especializada hinaspa qhali células nisqawan. Q'oñi mikhuywan warmi-qhari puñuypi atiy yapakusqanqa llapapaqmi admirakuypaq kanqa, ichaqa warmi-qhari puñuypi ruwaykunapiqa sinchi moderación nisqallan kanan allin takyasqa kamachikuyninchis. Pukllaykunapiqa crudo mikhuqkunam musuq, mana haykapipas rikusqa registrokunata churanqaku.
Kaypin tarikunqa alquimistakunaq unay wata musquynin, kawsaypa elixir nisqa. Chaykunaqa manan drogakunawan pisi horasllapichu hap'isqa efectokunata conjurashanku, aswanpas procesos fundamentales nisqakunan onqoykunata hampinapaq, llapan organismota mosoqmanta ruwaspa.

Sichus huk órgano otaq huk glándula nisqapa célulankuna mana llapanpichu gastakuptinqa, nutrición natural nisqawanmi yanapan mosoq células nisqakunata wachaspanku complemento esencial de células nisqakunata kutichipunankupaq, chaynallataqmi onqosqa hinaspa mana imapaqpas valeq células nisqakuna kasqanmanta librakunku. Ichaqa manan kanchu imapas usuchisqa órganota, ismusqa kiru hina, ñawpaq kayninman Chayraykun, qhali kaymanta rimaspaqa, tardachiyqa peligroso.

Wayk'usqa mikhuqqa kawsan phisqamanta chunkamanta hukninkama órganonkunaq, glándulas nisqakunaq llank'ayninwan chaywanpas, chakipi sayayta atiqtinqa, qhali kananpaqmi qhawarikun. Aswan mana allinqa, mana chaskisqa kay peligro

chay chunka kaq partenpas sapa kutillanmi Damoclespa espadan hina warkusqa kashan, astawanqa iskay kinsa "allin" cenakunata mikhuqtin.

Citólogos nisqakunaq investigacionninmi rikuchin células indolentas nisqamanta aswantaqa runaq cuerponpi tarikun imaymana células gigante multinucleadas (policariocitos), células sobredimensionadas mana nucleadas (megacariocitos), huk clase células degeneradas nisqakunapas. Chayhina células nisqakunaqa "normalmente" tukuy órganos nisqapi, glándulas nisqapi ima, yanusqa mikhuqkunap yawarninpipas. Kay investigación cientificokuna kaykunata rikuqkuna chanta huk anfitrión huk aberraciones kaqta kay órganos kaqpi llapa mikhuyman viciado kaqkunamanta obligasqa kanku kayta qhawanankupaq kay "normal" utaq "natural" ocurrencias hina.

Natural mikhuykunaqa manan pisi horasmanta aswantachu qhepanku digestivo nisqapi, digestisqaña mana digestisqaña chaypas, cuerpomantan lloqsinku normal canal nisqawan, wayk'usqa mikhuykunan ichaqa, aswantaqa uywakunamanta horqosqa, kinsa horata qhepanku canal alimentario nisqapi otaq tawa p'unchay, wakin kutitaq semanakuna. Kunanqa, allin reqsisqa cheqaqmi, wañusqanku qhepallamanmi animalkunaq célulankuna ismuyta qallarinku, chayta ruwashaqtinkun askha imaymana venenoyoq sustanciakunata kacharinku. Chayraykum yanusqa-mikhuqpa mesanpi mana venenoyuq uywa mikuypas kanchu. Hinaptinqa, manam admirakunapaqchu, tawa punchawmanta kimsa punchaw runapa wiksanpi 38°C temperaturapi qipasqankuqa. uywakunapa mikuyninkunaqa llapanmi venenoman tikrakun. Wakin kutipiqa kay ruwayqa ñawpaqman purin, chaymi wiksa pirqakunata thuñichispa, askha puswan, mucosidadwan, yawarwan ima chaqrusqa kaptinkuña chay organismomanta lluqsiyta atinku. Iskay kaq punchawpim unquqqa wiksanpi pisilla sasachakuy kasqanmanta quejakun. Doctorkunan ninku kachita utilizanankupaq, chhayna ismuykuna mana kananpaq, runaq wiksanta huk barril kachiyoq aychaman tukuchiyta munankuman hina. Mana creeq runakunaqa ingenuamente creenku wiksa chaylla chaskisqanqa manan mana allinchu kanman; ichaqa arroz llimp'isqa, yuraq t'anta utaq azúcares nisqakuna, llapan mikhuykunamanta aswan mana allin kaqkuna, manan wiksanchispi chay ratochu ima ruwaytapas ruwan. Wakinqa tapukunkuraqmi ima conexión nutrición nisqa kanman ñawiwan, qarawan otaq nerviokunawan, cuerpoq mayqen partenpas mana materia primayoq kashaqtinpas ruwayninta apanman hina. Kunanqa, ima sustanciapitaq pipas tarinman

yuraq t'anta, azúcar otaq ch'uyanchasqa mantequilla, ñawiman k'anchayta qoq otaq nerviokunaq sumaq operacionninta organizaq? Runakunaqa tukuy laya hipótesis conjeturas kaqta ñawpaqman purichinku kay nervios unquykunap kausayninta sut'inchanankupaq, ichaqa mana aswan pisitachu qhawarinku kay aswan esencial factor kaqman — kay propiedades kaqta kay materia primas suministradas kay nervios kaqman.

Runapa Resistencian Infeccioso unquykunaman pisiyapun Miraymanta Mirayman

Chay nisqankuqa, contagioso onqoykunaq peligro kasqanqa sapa kutillanmi chay... pisiyayqa pantasqa kanku. Wayk'usqa mikhusqankuraykun runaq célulankunaqa pisi-pisimanta manaña microbiokunata hark'ayta atinchu, aswan mana allinqa, miraymanta miraymanmi chay atiyta chinkachishanku.

Kaywan tupachisqa, huk iskay kimsa pasajekunata citayta munani "Anatomía Patológica y la Patogénesis de Enfermedades Humanas" nisqamanta, riqsisqa cientifico soviético IV Davydovskypa, 1956 watapi lluqsichisqa.
Paypa nisqanman hina: "Kaypi kan huk yupay infecciones particulares kay homo-sapien (antroponosas) kaqman mayqinkunachus mana, chiqamanta, uywakunapi rikukunkuchu, chaymanta aswan wiñasqa monos kaqkunapi. Científicos icha mana atinkuchu inducir ejemplos experimentales kay infecciones kaqmanta paykunapi". utaq mana chayqa pisillamanta ancha karu rikch'akuykunata tariyta atinku (tifoideo, cólera, malaria, meningitis meningocócica, gripe, sarampión, ictericia, difteria, fiebre escarlata, neumonía, reumatismo, sepsis, gonorrea, furunculosis, apendicitis, hukkunapas on).

"Chay zoonosis y ornithonosis (uywakuna, wallpa unquykuna) chay". qharikunapi rikukunku, kayhinata hidrofobia, encefalitis, brucelosis (fiebre de Malta), psittacosis, viruela, plaga, tularemia, ántrax, triquinosis chanta wakkunapi, kanku, kamachiyjina, síntomas especialesninkuta mayqinkunachus runapaq sapan kanku, uywakunapitaq wakin kutipi kanku chay sintomakunamanta ancha karu mirachiykunallata rikuchinku".

Chay hinapin rikukun mana llapa uywakunallachu, runaq ñawpaq taytankuna, monokunapas, mana runaq infecciones específicas nisqawanchu hap'ichikunku, aswanpas manan kutichinkuchu investigacionpi cientificokunaq yuyaypi chay onqoykunawan hap'ichiyta munasqankumanpas, chaywanmi experimentanankupaq. Aswanpas, .

kanmi bacterias nisqakuna animalkunapaq pisqukunapaqpas, ichaqa manan normaltachu afectan, sapa kutiña órganonkupi kashanku chaypas. Ichaqa runaman chayaqtinmi chay bacteriakuna aswan manchay, mana allinpi hap'ichikunku. Kaymanqa yapananchikmi uywakuna mana tukuy unquykunamanta harkasqa kasqankuta.

¿Imaraykun chay admirakuypaq hukniray kasqanku? ¿Imataq kaypi runata uywamanta sapaqchan, manataq "civilización" nisqa kamachikuykunaman hina mikhunanpaq costumbrenchu, chaymantataq chakinta chakasqata samaspa escritorionpi tiyaykuspa? Piensariychik imayna kanman huknin kay sumaq punchawmanta waka umanman hapiykuptin runa hina "civilizasqa" kananpaq, calderapi timpuchispa miyunta mikunanpaq hinaspa, unquruspan, chay... razonkuna mana yachasqachu karqan. Chaymantataq pipas yuyaychanman q'omer pastowan mikhuchiyta munananpaq chayqa, manchakuynintan willanan, cuerpon wayk'usqa mikhuyman acostumbrakusqan, q'omer pasto mana allintachu ruwanman nispa. Qankunapas yuyaykuychis, kunan pacha imaynataq waka kanman karqan waranqa waranqa watakuna wayk'usqa qurata mikhuspa, mana huk ratullapas yuyaymanaspa chay ruwasqanqa mana natural ruway kasqanmanta. Chaywanpas kay posiciónmanmi churakunku kunan tiempopi aycha yupaychaq k'arak sonqo runakuna.

Infeccioso unquykunawan maqanakuyqa huk hunt'asqamantam purin pantasqa qhawariy. Kay pisiyay kay wañuy kay infecciosas unquykunamantaqa mana kay cuerpop hark'akuyninta kallpachaspachu, aswanpis kay hawa unquykunata pisiyachispa kay infecciones mast'ariq.
Tiempowanmi runaq hark'akuynin atiyninqa sinchita pisiyapun, chaymi kunan pacha wasikuna, sistemas centralizados de suministro de agua, saneamiento urbano, unquqkunata sapanchasqa kasqanku, hukkunapas qowasqanchis allin kaqkunata horqosunman, hinaspataq kutisunman 200 wata ñawpaqta imayna kasqanman hina, runa pisi watakunallapi imaymana epidemia onqoykunawan chinkachisqa kanman.

Imaynaña kaqtinpas, kunan p'unchaypipas autoinfecciones, ahinataq chaykuna paqarichiq condiciones catarrales, usqhaylla wiñan, mana qispiy atina desgraciaman tukun llapa wayk'usqa mikhuq runapaq. Llulla runaq célulankuna pisi kallpa kasqanmanta aprovechakuspan mana ima mana allin ruwaq microorganismokuna tukupun

bastante dañino. Davydovsky qillqan: "Kunan pacha datospa k'anchayninpi kay bacterias tikray atiymanta kay postulado kaqta qhawananchik tiyan kay bacterias patógenas kaqta ruwakunman kay bacterias no patógenas kaqkunamanta kay realidadman ancha qaylla kaqta. Chayhina, kay bacilos kay tifoideo kaqmanta, paratifoideo kaqmanta chanta kay disentería kaqmanta paqarimunkuman". bacilos intestinales nisqamanta;difteriamanta chiqap bacilos nisqakunaqa llulla bacilos nisqamanta wiñanman.Chayhina metamorfosis nisqakunaqa kanmanmi tukuy rikchaq cocos nisqapi, anaerobios nisqapi, plaga nisqamanta tuberculosis nisqamanta bacilos nisqapi huk microorganismos nis Autoinfección aswanta chiqamanta kay runap kurkunpi, qarapi chanta kay membranas mucosas kaqpi tiyaqkunap qullqinwan".

Ancha achka contagioso unquykunapiqa mana pruebakuna infección kaqmanta kanchu. Tukuypaq, sapa infeccioso unquyqa ñawpaqta rikhurimun wakin pisi kallpayuq runap delicado organismonpi, chaymantataq wak runakunaman chayakun. Chiqaptaqa, sapa chayna kawsaqkunaqa peligroso fabricam, chaynapi bacterias patógenas nisqakuna mirananpaq hinaspa mastarikunanpaq. Chayna fabricaqa manam crudo mikuq runakunapiqa tarikunchu. Chaymi q'omer mikhuqkunaq pachan wiñaypaq mana llapa contagioso onqoykunamanta kanqa.

Davydovskypa autoinfección nisqamanta qhawariyninqa kayhinata pisiyachisqa kanman: "Kurkunchikpa hatun suyunkuna maypichus autoinfección nisqa ruwaykuna wiñan chaykuna kanku: kunka, amígdalas, apéndice vermiforme, hatun wiksa, conjuntiva, tubos bronquiales chanta chay pasajes urinarios nisqakuna.Chay autoinfecciosas unquykunaqa kanku: catarro nasal, faringitis, colitis, disenteria, bronquitis, neumonía, cistitis, pielitis, nefritis, conjuntivitis, inflamatorias afecciones de piel, .

fúrculos, carbúnculos, otitis, colecistitis, osteomielitis, nacesqan qhipaman endometritis, hukkunapas. FG nisqapa qusqan willakuykunaman hinaqa Barinski (1949), sapa pachakmanta 50llapi tukuy casos de fiebre escarlata kaqmanta chanta sapa pachakmanta 15 difteria kaqmanta contacto directo kaqta sayarichiyta atinku. Huk rimaypi, aswan achkha tukuy casos kaqpi kay difteria kaqmanta mana pruebakuna kanchu kay infección hawamanta kaqta rikuchinapaq. Yapamanta, pruebakuna qusqa T. E. Boldyrev (1949) rikuchirqa pachakmanta 53 tifoideo casos mana riqsisqa maymanta kasqankuta. Kay infecciones exógenas kaqpa ruwayninqa pisimanta pisi pisiyan, kaytaq kay infecciones endrógenas kaqman tiyananta qun. Mana imayuq

iskayrayay hamuq pachapi, reparakunqa chay hatun ruwayqa cheqaqtapunin autoinfecciones nisqakuna ruwashan, astawanqa manaraqmi hunt'asqatachu hap'inchis chay necesario yachaykunata chaymi atichiwasunman sut'inchayta esenciata chay mecanismos fisiológicos nisqamanta hinallataq condiciones nisqamanta, chaykunan cambian kay normal simbiosis kaqmanta kay células kaqmanta chanta kay bacterias kaqmanta huk estado de infección kaqman.

"Infecciosa unquykunapa etiología nisqamanta rimaspaqa saqinanchikmi". chay yuyaykunata Koch, Ehrlich, Pasteur ima pachakunapi yuyaykusqaku, hawa, ukhu medios de comunicación microorganismos nisqakunaq 'patógena' kayninmanta. Kay simip tukuy yuyayninpiqa mana kikin bacteriaschu kanku kay patógenos kaqkuna, aswanpis chay correlaciones fisiológicas kaqkuna mayqinkunachus kay organismo qusqapi huk momento particular kaqpi kanku chanta mayqinkunachus orgánicamente conectados kanku kay disturbios kaqwan kay sistemas reguladores kaqpi chanta kay mecanismos nerviosos kaqpi. Naturalezapiqa manan kanchu microbios especiales 'patógénicos' nisqakuna; ichaqa mana kanchu tukukuy factores kaqkuna kay susceptibilidadta kallpachaq huk sujeto normalmente resistente kaqpi, chanta viceversa."

Tukuy kaykunamantaqa huk yuyayllatam hurquchwan. Chiqap causa infecciosa unquykunamantaqa manam microbiochu, aswanqa chay organismopa procesos biológicos normales nisqapa mana allin kayninmi. Microbios nisqakunaqa ñawpaqmantaraqmi karqan, kunankamapas kanraqmi wiñaypaqtaqmi kanqa. Chaykunata chinkachinapaq, chinkachinapaq campaña ruwayqa loco kaymi. Chiqamanta unquykuna kaqkunata ñawinta wisq'aspa, runap hark'akuynin orgánico nisqa atiyninqa pisi pisimanta pisiyapun, chayrayku runaqa manaña hawamanta infección hamunanta suyanchu, aswanqa cuerponku ukhupi bacterias llalliqwan wañunku . Imaraykuchus runaq kawsayninpiqa chay kikin bacteriakuna mana ima dañotapas ruwayta atiqkuna, aychamanta, t'antamanta, mantequillamanta, azúcarmanta ima, pisi kallpayuq, mana imapaq valeq, mana llamk'aq célulaswan uyapura tupanku. Chhaynaqa manan admirakunapaqchu chay celulakunaman urmaykuspalla anchata mikhusqankuqa. Yuyayniyoq runaqa cuerponta ch'uyanchanan sapankan chay mana imapaq valeq célulakunamanta, chay qhepamanmi mana mayqen microbiopas atrevikunqachu wayna-sipas, kallpasapa, kallpasapa célulakunaman asuykuyta, chaykunaqa noble frutakunamanta, nuecesmanta, cerealesmanta ima rikhurimunqaku. Kaypi, chiqamanta, "esencia kay mecanismos fisiológicos kaqmanta chanta condiciones kaqmanta, mayqinkunachus normalta tikranku".

simbiosis células kaqmanta bacterias kaqmanta huk estado de infección kaqman", mayqinmantachus sut'inchayta Davydovsky mana quyta atinchu.

Kay antibióticos kaqpa ruwaynin kay agentes terapéuticos hina huk ratullapaq chanta engañaq. Runakunaqa pisi-pisimantam chaykunawan hukmanyachkanku. Neutralizaspa kay efectos kay actividad bacteriana kaqmanta huk pisi pachapaq, kay células kaqta pisiyachinku chanta ñanta ch'uyanchanku aswan kallpayuq infecciones kaqpaq qhipaman.

Ñuqaqa aswan intimita experienciayuqmi kani antibióticos nisqamanta. Nutrición natural pisiyasqanraykum wawaykunaqa sapa kuti huk fiebre irregular, persistente nisqawan unquqku, chaytaqa autoinfección nisqawan autointoxicación nisqawanmi ruwarqaku, chaymi temperaturankuqa 37,8°C nisqakama cambiaq. hinaspa 38 °C. Wawayta Paris llaqtaman pusaspaymi chaypi aswan riqsisqa "especialistakuna" cuidanankupaq encargarqani. Llakikuypaq, mana sapaqchasqa experimentacionwan antibióticos kaqwanqa 40- 41°C kaqman ruphayninkuta wicharichirqanku. hinaspa sonqonta riñonkunatapas degeneraspa, qhepaman wañuchirqanku, mana onqoyninta reparayta atispa.

Chaynallataqmi ususiywanpas pasarqa, ichaqa chaywanpas aswan hatun maqanakuy, iskay wata qhepaman. Payta churarqani Hamburgo llaqtapi Anscharhohe Wawakunaq Hampina Wasinpi (Kinderkrankenhaus Anscharhohe), chaypin huk doctor Wolfgang Tiling wakcha wawaypi aswan mana runa hina experimentokunata ruwarqan. Sapa punchawmi hatun yawarta hurquq, chaytam imaymana laboratorio pruebakunata ruwaq utaq chunka chunka wakcha ratakunaman, conejokunaman inyectaq, chay bacteriakunata mirachispa chiqap organismota riqsiyta munachkaq hina, mayqinmi chay unquymanta responsable karqa, ichaqa mayqinmi manas determinayta atisqachu mana costumbre kaq examenes clínicos nisqapi. Wawaypa temperaturan aswan hatun wichariptinqa, aswan hatunmi karqa antibióticos nisqapa dosisninkuna, aswan imaymanataqmi karqa variedades nisqakuna. Kay antibióticos dosis yapasqawanqa aswan hatunmanta aswanta q'uñiqa wicharirqa, 39°C kaqkama sapa kuti tikrakunankama. hinaspa 41°C. hinaspa nefritis onqoypa señalninkuna sinchita marcasqa kapurqan. "Centífico" nisqanwanmi chay unquypa wiñayninta utqaylla ruwarqa, tawa wata "normal" nisqa kayninta huk killallaman pisiyachispa. Payqa chay wawata huk maniquí hina qhawarirqan, manchachiwarqankutaq llulla iñiyman

mana cortisonata quptinku utaq biopsia interna ruwaptinkuqa mana huk semanamanta aswanta kawsananta.

Chay punchawkunapim Bircher-Bennerpa alemán nisqanwan tuparurqani tratado sutichasqa "Enfermedades nutricionales" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933). Chay hospitalmantan ususiyta horqorqani, hinaspan encargarqani nutrición natural nisqa cuidananpaq. Huk magia varita qonqaylla olawan wawaypa temperaturan 37°-37,5 °C nisqaman uraykamurqan. hinaspapas urinanmi yapakurqa 200m1manta iskay litrokama sapa punchaw. Huk semanallapin sayarispa cuartota chimpaspa purirqan chay mana sonqoyoq doctorpaq punkuta kicharinanpaq, payqa musphasqa upa hinan karqan, p'enqaytapas sinchitan manchakurqan, chaymi huk mana imapaq valeq pretextowan otaq huk pretextowan mana munarqanchu hospitalpa copiankunata qowayta registros nisqakuna hinallataq examenes clínicos nisqakuna.

Sichus chay wawata ch'ulla mikhuywan mikhuchiyman karqan chayqa, cheqaqtapunin kunan p'unchay kawsashanman karqan. Ichaqa chay tiempopiqa crudo mikhunata qhawarirqani huk medio terapéutico hina, hinallataqmi iñirqani vitamina artificial nisqakunapi. Dr. Bircher Bennerpa Clínica Privada nisqapi sistema nutricional nisqawan allinta riqsinakunaypaqmi, Hamburgo llaqtamanta Zúrich llaqtaman wawata pusarqani, hinaspam chay sanatoriopi 23 punchawta waqaycharqani. Kaypiqa rimasaqmi, de paso, llakikuypaqmi doctor Bircher Bennerpa wañukusqan qipata, sistema de nutrición nisqa anchata tikrasqa karqa yanusqa mikuykuna, lechero, vitaminakuna huk hampikuna ima riqsichisqa kasqanwan.
Imaynaña kaqtinpas, kallpachasqa kaspa, usqhaylla allinchakusqanwan, yuyaykurqani, qhali kayninta kutichiyta atikunman karqan huk chikanpiqa crudo nutrimentokunawan, wakintaq wayk'usqa mikhuykunawan, vitamina artificialkunawan ima. Imaynaña kaqtinpas tawa watallapin kawsayninta mast'ariyta atirqayku.

Ñuqa kikiymi kani huk llamativo ejemplo runapa, auto-infecciones atipasqanmanta. 20 wata masñan bronquitis crónica nisqawan onqoq kani, chaymi watapi askha kutita mana cambiaspa camayman riq kani chiriwan aswan sinchi ataqueswan. Q'uñi mikhuymi ichaqa tukuy kaykunata cambiarqan, kay chunka watakunapiña watantin kichasqa hanaq pachaq uranpi puñurqani chaypas, wakin kutipiqa chiri chiri chiri chiri 15 otaq 16 grados nisqapi, microbios nisqakuna maychus kananpiraq kashaqtinpas,

mana huk kutillatapas tosarqanichu nitaq chiri kasqanmanta pisillatapas sienterqanichu. Yapayta munani imaynachus inviernopi hawapi puñuyqa mana heroísmo particulartachu necesitan. Chaypaqqa cuerponchistan allinta tapakunanchis, uyanchistaq sumaq wayraman kichasqata hap'inanchis. Chaymantapas, allinmi kanman yanusqa mikuykunata saqeyqa, chhaynapi mana puñuy atiq tutakuna, mana samaspa camapi rollokuna imarayku kasqanta chinkachinapaq.

Cáncer onqoyqa Células nisqakunaq sinchitan pisiyasqanraykun

Imaynan llapa onqoykunapipas, cáncer onqoypa kausayninkunapas, kanku ancha facil sut'inchasqa, naturalezaq kamachikuyninkunaq k'anchayninpi.

Citólogos nisqakunaqa askha investigacionkunatan ruwarqanku, chhaynapi normal célulakunaq estructuranwan cáncer onqoyniyoq célulakunaq estructuranwan mana kaqlla kasqankuta yachanankupaq. Yaqa llapanpiqa, tarirunkum células cánceres nisqakunaqa ancha comun tipoyuq célulakuna kasqankuta, chaykunaqa manam necesario estructurayuqchu nitaq ima allin llamkaytapas ruwanankupaqpas. Paykunapa munayninqa proteína nisqakunata (wasi ruwanapaq materialkunata) mikhuspa mirachiyllam.

Yachasqanchis hina, llulla runaq celulankunaqa kaqllan kanku cualidades nisqakuna. Huk gradollan hukniray kanku llulla runaq célulankunaq degeneracionninwan cáncer onqoypa célulankunawan. Wakin situacionkunapi maypi kasqanmanta rimaspaqa, cheqaq runaqa allintan ruwan llulla runaq celulankunata controlananpaq. Chaykunatan mast'arichin organismonpa libre expansiones nisqapi, chaykunawanmi hunt'achin ch'usaq uchkukunata, chaykunatan wikch'un qaranpa uranpi, chaykunatan chaqrun normal células nisqakunawan hinallataq chhaynapin, huk tiempollapas, waqaychan órganos sensitivos nisqakunata, sistemas nisqakunatapas cuerpon mana ñit'isqanku peligromanta.
Lliwmi ñawiwan qawan llulla runapa hatun masanta, wakinpiqa 60-70 kilo llasanman chayan. Sichus chay masamanta iskay kinsa kilokunata mayqen glándulamanpas otaq órganomanpas churankuman chayqa, cheqaqtapunin chay qosqa glándula otaq órganoq ruwayninqa paralisapunman chay presión nisqawan. Chay hinapunin cáncer onqoyqa qhariq kawsayninta tukuchin.

Llulla runapa celulankunatam, cáncer unquypa celulankuna hina, sutichasqaku kananpaq yanuna wasipi wakichisqa mikhuywan chaypaq

propósito primario nisqa chay mikhuykunata anchata mikhuq hina ruwanankupaq. Cheqaq runaq hark'akuyninwanmi llulla runaq célulankunaqa manan llapantachu asimilayta atinku chay hatun askha mana natural sustanciakunata, chaykunan cuerpoman haykunku vicioq canalninta, chaymi chay sustanciakunaq hatun proporcionnin mana imapaqpas chinkapun ruphachispa, mana imapaq valeq ruphayman tukuchispa. Chay llumpay masa mikhuykunata mana hark'asqalla mikhunankupaqmi, llulla runaq célulankunaqa kallpachakunku sapanchasqa kayta tarinankupaq, munasqanku llaqtapi tiyanankupaq, hunt'asqata mikhunankupaqpas. Huknin otaq askhanku kallpachakusqankupi allinta ruwaspankuqa, mana creenapaq hina usqhayllan mikhuyta qallarinku, munapayayniyoq patronninkuq qosqan mikhuykunata. Chay hinapin, huk otaq iskay mana ancha importante celulakunamanta qallarispa, rikhurimun chay monstruo, chaymi llapa runakunata wañuchiq manchakuyninpa makinpi hap'in.
Manan mayqenpas askha procesos patológicos nisqapipas tupanchischu huk rikch'aq casowan maypichus millón de células nisqakuna ukhupi huk otaq iskay célulakunalla onqoywan wañunku.

Yuyayninta hap'inanpaq sut'i rikukuq runa fundamental sasachakuykunawanqa manam yanapayta atinmanchu tapukuyta chay sonso tapukuykunapi, chaypim investigador cientificokuna tiemponkuta, qullqinkuta hinaspa kallpankuta usuchinku. Cáncer kaqpa rikhuriyninta sut'inchanankupaqmi yaqa 400 imaymana agentes carcinógenos nisqakunata churarqanku, chaykunaqa, mana factores dietéticos nisqawanchu, manan aswan pisi conexión nisqayoqchu kanku carcinogénesis nisqapa causas básicas nisqawan. Sapa runam kay tapukuyta tapukunan: "Sumaqmi tukuy venenokuna, rayokuna, irritacionkuna crónica, k'irikuna, ruphachisqa, virus, nicotina, alquitrán hinaspa huk anfitrión huk agentekuna, mana allin factorkuna hina, células nisqamanta complejo nisqamanta qichuyta atinkuman". estructurata hinallataq llank'anankupaq, otaq dañanankupaq, pisiyachinankupaq, ñut'unankupaq, wañuchinankupaqpas, ichaqa ima ruway atisqankuwanmi huk otaq iskay célulakunapi hatun mirachiy atiyta inducinkuman, chhaynapi atinankupaq, ancha pisi tiempollapi pacha, urmachinapaq, chaymantataq runaq cuerponpa llapa admirakuypaq edificiont

Chay manchay atiyqa tukuy sunquwan yanusqa, yanusqa, wakichisqa, chay monstruoman riqsichisqa kikin kawsaqpa dueñon paypaq

kikinpa qhipa chinkachiy. Cáncer onqoyqa kawsaq prueban celulakunaq sinchi degeneracionninmanta, mana qispiy atina mana natural mikhuymanta ima.

Investigasqankupiqa sapa kutillanmi cientificokunaqa tupanku imaraykuchus cáncer onqoyta cheqaqpuni chayta. Paykunaqa makinkupi hap'inku mana iskayrayanapaq pruebakunata, huk rato qhawanku, hinallataqmi takyachinku, ichaqa maypachachus yuyaymananankupaq hamun chay sistemas dietéticos prevalecientes nisqakunata cambianapaq tapukuy, chaymi ñawinkuta wisq'anku musphasqa, t'oqyaywan maqasqa hina, hinaspa mana huk ratullapas qhipakuspa talonkunaman apakunku, imaraykuchus MANAM MUNANKUchu imapas mana natural kaqta rikuyta costumbre nutricionalninkupi. Astawanqa, MANAM MUNANKUchu k'amiyta chay t'anta mikhusqankuta, ñawpaq watakunaña ch'uya kayta hina qhawarisqankuta, mana huk ratullapas yuyaymanaspa, mesaman chayanankamaqa yapamanta yapamanta qhellichasqaña kasqanmanta, moliendawan , siwispa, masaspa, wayk'uspa ima.

Citólogos nisqakunaqa sut'itan rikunku cáncer onqoyqa mana estructura especializada nisqayoq, mana operativo nisqayoq células nisqawan kasqanmanta, chaywanpas paykunaq qhawarisqankuman hinaqa qhali runaq llapa célulankunan (mana natural nutrición nisqapa rurunña kaqtinpas) ñawpaqtaqa tukuyninpi wiñasqa chanta mana pantaq células kaqkunamanta mayqinkunachus qhipaman atributos normalesninkumanta qichusqa kanku wakin agentes carcinógenos kaqpa influenciawan. Huk rimaypiqa, mana allin mecanismokuna fabricapa kasqanmi chay defectokuna ruwayninpiqa sapa factor casualwan tupachisqa kachkan, ichaqa manam ima ruwayniyuqpaschu chay fabricaman suministrasqa materiales de construcción nisqawan, nitaq crudo nisqapa naturalezawan hinaspa calidadninwanpas materiales necesarias nisqakuna ruruchinapaq. MANAM RIKUYTA MUNANCHU Llapa yanusqa mikuqkunapa órganonku wiñaypaq millonnintin célulakunawan huntasqa kasqanmanta, chay células nisqakunaqa manañam allin estructurankuta hinaspa funcionninkuta chinkachisqankuta. Kunanqa Cowdryq "CÉLULAS CÁNCER" nisqamanta iskay kinsa t'aqakunatan citasaq, chaymantan ñawinchaq sut'ita rikunqa imayna sut'i sut'i kasqanmanta cheqaq causakuna

cáncer unquyniyuq kanku.

Cowdry qillqan (p.11): "Perdidawan tukuyninpi utaq huk partepi kay función de servicio especializado kaqmanta kay precursoresninkumanta, kay células cánceres chinkachinku huk tupuypi kay características estructurales kaqta mayqinkunachus chay particular ruwayta ruwanku".

atipanalla. Estructuraqa manan mana funcionniyoq kaqtinqa allintachu waqaychakunman, imaynan funcionpas mana tupaq estructura kaqtinqa allintachu waqaychakunman." Cowdryqa qonqapunmi aswan sut'i cheqaq kaqta yapayta, chaywanmi cáncer onqoypa pakasqa kayninqa huk kutilla wiñaypaq allichakunman karqan.

Chayqa, estructurata, funcionta ima waqaychanapaqqa, materia prima nisqa requisitos esenciales nisqa, chay MATERIALES PRIMAS MATERIALES COCOS nisqaman tikrakuptinkuqa, mana mayqin estructurapas allintachu waqaychasqa kanqa, nitaq funcionpas.

Células normales wiñayninpaq Cowdry Ruschta kayhinata cita: "Células primordiales normales nisqapiqa achkha mecanismos potenciales nisqayuq kanku, chaytaq qhipaman diferenciación nisqamanta kamachin. Kay mecanismos funcionalmente activos nisqaman tukunku mayk'aqchus constituyentes wakin niveles cuantitativos nisqaman chayanku" (p. 15). Cáncer kaqman tikray pachapi "Carcinógenos huk utaq aswan kay célulap especial ruwayninkunapi huk tikrayta ruwanku. Kay ruwasqa tikrayqa herencia hina." Ichaqa, "Células mayqinkunachus kayjina herencial cambiowan ñak'arirqanku chaykunaqa, kay factores accesorios yapasqa chinkachiyta necesitankuman manaraq neoplasias completamente autónomas kachkaspa" (p. 17).

Cáncer onqoyqa manan hunt'asqa wiñasqa célulakunamantachu, especializasqa célulakunamantapas. "Ovulo chaymanta espermatozoides células altamente diferenciadas kanku mayqinkunachus mana malignasman tukunkuchu chanta cánceres kaqta qunku mayqinkunachus espermatozoides utaq células de óvulo miranku mana chay costumbre hark'akuykunawan chanta invadinku territorios pertenecientes células normales, allin comportadas kaqkunaman" (p. 333).

Células cancerosas nisqakunaq aswan hatun ruwayninkunaqa sustancias nitrógenos nisqakunata maskhaymi, uywakunaq proteínankunata mikhuymi, aminoácidos nisqakunata qechuymi, mana normal proteína nisqakunata sintetizaymi, hinallataq imaymana huk exploits nisqakunatapas chayman rikch'akuq ruwaykunata ruwaymi. Cáncer unquyta qhawasqaku "huk 'trampa de nitrógeno' hina ruwaq hina, aminoácidos nisqakunata cuerpo estanquemanta hurquspa mana ima chaninchasqa kutimuyta chayman saqispa" (p. 39). Aswan uraymanqa nin (ibid.): "Metabolismo nitrógeno nisqa células malignas nisqamantaqa, allin comportamientoyuq células nisqamanta jap'ispa, cuerpota allinta sirvispa, materiales nisqakunata anchata necesitasqankumanjina ruwakunmanjina". Chay enigmaqa facil-llatan allichakunman karqan sichus "ancha necesitasqa" nisqa simikunaq rantinpi "EXTREMAMENTE INUSAL Y DANICO" nisqa simikunawan cambiasqa kanman karqan chayqa. Christensenwan Hendersonwan (1952) aminoácido nisqapi aswan allin kayninta qhawarirqanku

acumulación kay células carcinoma kaqwan "huk factor significativo kay wiñayninpi chanta mirayninpi kay célula neoplásica kaqpi huk usuchiq uywapi" (ibid.). Paykunaq qhawarisqankuman hinaqa manan chay uywaqa usuchisqachu mana natural mikhuykuna kasqanraykuchu, aswanpas aminoácidos nisqakuna pisiyasqanraykun.

Cáncer onqoyniyoq célulakunaqa sapa kutillanmi proteína nisqakunata ruwanku. Cowdry qillqan (p. 152): "Malignanciaqa sapa kuti qhawasqa karqa huk abnormalidad kaqwan kay síntesis proteica kaqwan chanta kay atikuq formación kaqwan kay mana normales proteínas kaqwan. Huk sapa kuti llika sintesis kay proteína kaqmanta chanta kay nucleoproteína kaqmanta kan kay musuq sustancia celular qunapaq kay wiñaq tumores kaqpi, kay síntesis kaqtaq kaykunamanta." materiales kay normales mana wiñaq tejidos kaqpi huk equivalente ruptura kaqwan equilibrasqa kachkan". Huk sitiopitaqmi Caspersson (1950) nisqamanta cita: "Célula tumoral malignawan normalmente wiñaq célulawan chawpipiqa kanman hinam huk diferencia fundamental sistema formación proteica nisqapa wiñasqanmanta. Célula tumoral maligna nisqapiqa mecanismo inhibidor endocelular, mayqinchus normalmente kay actividadta kay sistema formador proteico kaqmanta limitan, aswan pisita utaq aswan pisita saqirqa, llamk'ayta, kaytaq alteraciones específicas kaqman kay citoquímica siq'ipi apamun" (pp. 10-102). ¿Necesitakunchu enfatizana chay proteínas nisqamanta rimasqanchikqa mana uvasmanta utaq manzanamanta hurqusqa proteínakunachu kasqanmanta, aswanqa cocinapi yanusqa utaq yanusqa hinaspa normal célulakuna qipanchasqa kasqanmanta?

Aswan investigacionkuna científica nisqapin rikukun chay cantidad de... células cánceres nisqapi wirakunaqa normalmanta aswan hatunmi, vitaminakuna mineral nisqakunaq wirakunataqmi ichaqa normalmanta aswan pisi.

Cowdry riqsikun kay "Células, malignas chanta wakjina, yaqa mana yuyay atiy complejas juch'uy runas kanku. Ichapas sapa juk 10.000 imaymana bioquímicos constituyentesniyuq kankuman, iones inorgánicosmanta aswan complejas proteínas chanta nucleoproteínaskama, mayqinkunachus chiqanmanta utaq mana chiqanmanta huknin hukninwan tinkinku". ..kawsaq célulapi ruwaykunapa equilibrion, chaymi celulapa kawsayninpa tukuyninpi abierta expresionnin, ima pachapas ancha sasachakuyniyuq interacciones cinéticas nisqamanta kay materialkunapura ruwaymi kanan.Ima celulapa estadontapas llapanta riqsichinapaqqa, huk necesitanman describir en términos cinéticos de las relaciones múltiples involucradas.Imaraykuchus mana factiblechu determinar cuantitativamente aswanta

huk iskay kimsa variablekunata huk kutillapi, ichaqa ancha pisilla qawariyta llapan sasachakuyniyuq situacionmanta tariyta atichwan. Chay formulaciones matemáticas nisqakuna 4 utaq 5 sistemas componentes nisqamanta rimaqkunam hatun sasachakuykunata rikurichinku, nitaqmi waranqantin variables nisqamanta rimaqkunapas" (pp. 151-152). Chayhinam cientificonchikkuna, pikunapa makinpim samachkan llapa runapa destinon, infinitesimalmente pisillata yachanku chay estructura de células.Chaywanpas, pisillaña yachanku chaypas, manan qhawarinkuchu chay compleja células nisqakunata ruwaq naturalezata, chaymi runakunata tanqanku creenankupaq, paykunaq computaciones precisas nisqawan chaykunaq requisitos cualitativos cuantitativos exactos nisqakunata determinayta atisqankuta células nisqamanta, proteínas, wira, carbohidratos, vitaminas, minerales, wakkunamanta ima.

Hinaspapas chaykamaraqmi rinku, ñawpaqtaqa ingeniero jefeq yachayninta pisichanku, ordenasqankunata mana allinpaq qhawarispanku, chaymantataq fabricankupi imaymana sustanciakunata yuyaykuspa haywariwanchis. Ñawinchaq kikinmanta tanteachun chay ruwasqanku asikunapaq hinachu icha llakikuypaqchu.

Askha pruebakunatan huñurqanku investigación cientificokuna, chaywanmi rikuchirqanku frugalidad otaq restricción dietética nisqa hark'an, otaq aswanpas limitan, cáncer onqoyta, wiñaynintapas. Ñawpaq kaq pachantin maqanakuypi chaypacha Dinamarca, Rusia, Alemania, Austria suyukunapi sinchi mikhuy racionamiento nisqapi, cáncer unquymanta wañuyqa pisilla karqan, awqanakuy tukukuptin racionamiento nisqa chinkachisqa kaptin. Hindhede (1925) yuyayninpiqa, llumpay mikhuyqa yanaparqa kay qhipaman wañuy yapakunanpaq.

Cowdryqa uywakunapi ruwasqa experimentokunamanta ejemplokunatan churan: "Credito qokun Moreschiman (1909) McCay (1947) ñawpaq británico investigadorkunaq llank'ayninta mast'arisqanmanta, paykunan rikuchinku kay restricción dietética hark'an, otaq pisiyachin, tumores nisqakuna uywakunapi wiñayninta". Moreschipa chupakunaman tarpusqan sarcomas nisqakunaqa yaqa proporción nisqapim hapirqaku hayka mikuy qusqankuman hina. Restringida dietayuq chupakunaqa aswan unayta kawsarqaku, chaykunaman tumorkunata churayqa aswan sasa karqa tukuy mikusqa chupakunamantaqa.

"McCaywan paywan kuska llamk'aqmasinkunawanqa ancha admirakuypaq yachaykunata ruwarqanku chaymanta". ratakuna retardarqanku kay dieta kaqpa kallpanta pisiyachispa kay mantenimientopaq allin kaqman, ichaqa mana suficientechu wiñananpaq. Chhaynapin huk t'aqa aparikurqan

wayna 700 p'unchawmanta aswanta huktaq 900 p'unchawmanta aswanta mana saqispa wiñananpaq puquykama, aunque kay promedio unay kawsaynin kay clase ratamanta kay condiciones habituales kaqpi yaqa 600 p'unchawkuna. Suficiente calorías qusqa kaqtinqa kay ratas retardadas puqunku chanta kawsankuman tukuyninpi 1.400 utaq aswan p'unchawkunata — iskay kuti aswan normal kawsayninkumanta" (pp. 394-395). Yapamanta, kay McCay, Sperling chanta Barnes (1943) kaqmanjina "tumorkuna wiñaynin mana ancha chaniyuqchu karqa ratakunapi, chaykunaqa wiñayninkupi qhipakusqa karqanku, chaymantataq puquyman chayanankupaq saqisqa kaptinkukama" (p. 396). Ima sumaq ruwaykunataq mana tarikunmanchu, sichus chay ratakunata mikhuchinkuman karqa, juk dieta restringida nisqawan, exclusivamente crudo mikhuykunawan.

Aswan experimentokuna rikuchirqanku kay 150 casos tumores kaqmanta wiñasqa kaqta kay 198 ratas kaqmanta mikhusqa kay "normal' dieta kaqwan, kay 38 tumoresllamanta kay 200 ratas retardadas kaqmanta — uywakuna parcialmente privados kay dieta normal sutichasqamanta.Hayk'aqkama runaqa persistir kay qhawaypi kay normal hina a dieta chayna mana khuyapayakuq wañuchiyta mastariq hinaspa achka kutita kawsayta pisiyachiq?

Imaymana pachakunapin kallpachakurqanku cuerpoq llasayninwan cáncer onqoywan wañuywan imayna tupasqankuta sut'inchanapaq, chaytaqa ruwarqanku seguro de vida nisqamanta estadísticas nisqawanmi. 1913 watapin Asociación de Directores Médicos de Seguros de Vida nisqawan Sociedad Actuarial de América nisqawan kuska comité nisqa 774.672 pólizas nisqakunata qhawarirqanku, chaykunatan 20-62 watayoq qharikuna rantirqanku. Chaymanta rikukurqa kay qharikuna segurota hap'iqkunapaq 30-44 watayuq kachkaspa kay tasas de mortalidad kay cáncer kaqmanta karqa kay 37 llasaq runakunapaq, kay 32 peso estándar kaqwan chanta kay 24 pisi peso kaqwan, yupasqa kay 100.000 kaqpi. 45 watayuqmanta aswan kuraq qutupaq, chay...

tasas correspondientes nisqakunam karqa 156, 144 hinaspa 120, chayman hina. Union Central Life Insurance Company nisqapa registronkunaman hinaqa, 1932 watapi qawarisqam, kaymi karqa cáncer unquywan wañuqkuna, pachakmanta 25 utaq aswan llasaqmanta qallarispa, pachakmanta 50 pisi llasaqkama: 143, 138, 121, 111, 114 hinaspa 95, chay 111 yupaypi "normal" llasaymanta rimaspa. Aswan kunanllaraqmi, Boletín Estadístico de la Compañía de Seguros de Vida Metropolitano (1951) nisqanman hinaqa, cardiovascular-renal onqoywan llasaq qharikuna wañusqanku

karqan kuskan aswan yapamanta kay estándar kaqmanta chaymanta chay diabetes kaqmanta yaqa tawa kuti aswan karqan kay estándar kaqmanta. Chaykunan llulla runaq runaman qosqan sumaq kaykunata.

1900 watamanta 1950 watakama Estados Unidos de América suyupiqa sunqu unquywan, cáncer unquywan wañuyqa kayhinam karqa. 50 watakunapin cáncer onqoywan wañuyqa yapakurqan 64manta 139,6kama sapa 100.000 runakunamanta, sonqo onqoywantaq 244manta 478,1kama yapakurqan. Tukuypiqa, 1950 watapi 803,9 wañuymanta sapa 100.000 runakunamanta chunka hatun causasmanta, cardiovasculares unquykunamanta chanta cáncermanta 617,7 wañurqanku. Aswan riqsisqaraqmi kay qhipa yupaykuna, 1964 watamanta rimaspa, kunanqa cáncer unquywan wañuyqa 151,3man yapakun, sunqu unquywantaq 508,6man wicharirqa, tukuymanta 939,7manta 659,9 yupayta qun causakuna. Kaykunaqa hampiypa "awpaqman puririyninpa" admirakuypaq rurunkunam; askha hampiqkuna, hampina wasikuna, hampikuna ima kasqanmanta t'ukuchiq ruway; mikhuykunata "refinamiento y purificación" nisqamanta mana qispiy atina rurukuna. Huk runaqa allintan yuyaykunman imaynachus kashan chayta, sichus kunan "progreso" huk 50 watatawan hinalla kanman chayqa.

Estados Unidos de América kaqpa 1964 watapaq estadística oficialninman hinaqa, pachakmanta 1,4lla llapan wañuykunamantaqa "Síntomas, senilidad y condiciones mal definidas" nisqamanmi atribuible karqan. Kay categoría nisqapiqa senilidadqa conjeturallam, chiqapmi, yanusqa mikuykunata mikuqkuna ukhupiqa manam pipas machuyayman chayanchu. Mientras, bajo condiciones realmente civilizadas! mana accidentekuna, mana allinkuna ima kaptinqa, lliw runakunam yuyaqña kaspanku wañunmanku.

Natural muyuriqpi sallqa uywakuna ukhupiqa mana yachakunchu cáncer unquypa rikhuriyninqa. Ichaqa unay tiempo presochasqa monokunata mana allin mikhunata hap'isqanku qhepamanmi huk otaq iskay tumor cáncer onqoyman rikch'akuqta rikurqanku. "Chaylla hatun qutu kawsaqkuna mayqinkunapaqchus pruebakuna sapa kuti cáncer rikhurisqanmanta tukuyninpi mana kanchu, mama qucha ukhupi tiyan", Cowdry willakun (p.

196). Chayqa kanman runakunapa chinkachiq makinkuna mana ruwasqankuraykum

paykunaman chayarqa. Inmunidadninkuqa aswan admirakuypaqmi, kay pachankuqa ñuqanchikmanta aswan hatun kasqanrayku, área nisqapipas, runakunapipas.

Nisqanchis hina, investigasqankupin cientificokunaqa uyapura tupanku cáncer onqoypa causas básicas nisqakunawan, chaykunata qhawarispa takyachinku, chaywanpas mana imapas qokuspan pasanku, maskhasqanku huk imapas kanman hina. "Wakin componentes dietéticos nishuta mikhusqa, utaq mana kasqanrayku runapi cáncer unquyta rikhurichinman, hukmanta astawan kallpachakuchkan".

Uywakunapa mikuyninpi experimental alteraciones nisqakunam llapallanta ruwanman hukniray kay qatiqninpi cáncer kayninpi utaq mana kayninpi" (p. 220).

Paykunaqa chiqanmantaraqmi musyakunku natural mikuykunapa imayna kasqanmanta. Cowdry kaymanta allinta sut'inchakun: "Tukuchanapaqqa kay chiqaqa rikhuriyta qallarichkan, wakin uywakunapiqa aswan pisi predisposición kan tumor wiñananpaq, natural mikhuykunata mikhuchiptinku, ancha ch'uyanchasqa mikhuykunata mikhuchiptinkumantaqa. Silverstone, Solomon y Tannenbaum (1952) qhawarqanku aswan pisi hepatomas benignos wiñasqa qhari DBA chupakunapi huk dieta Purina Laboratory Chow ruwasqa principalmente natural mikhuymanta wakinkunamanta huk dietapi componentes semi purificados nisqamanta, aswantaqa, caseína, almidón de sara, aceite de algodón parcialmente hidrogenado, vitaminas sintéticas nisqamanta hinallataq a mezcla de sal.Astawanpis, dietas semi purificadas qusqa kay C3H qhari chupakunaman kallpacharqanku kay hepatomas benignos wiñayninta.Kay diferencia kay tumor wiñayninpi correlacionasqa kachkan kay reparay diferencias kay ingesta calórica kaqpi, kay peso corporal kaqpi, utaq kay proporción kay proteína, wira, vitaminas chanta minerales en la dieta. Kay qillqaqkuna allinta qhawarinku, mana huk laya tumores huknirayta kutichisqankuta yuyanankuchu tiyan" (pp. 403-404).

"Engel chanta Copeland (1952) tarirqanku kay destete AES chanta Sprague Dawley ratas mikhuchisqa natural mikhuykunata (dietas de stock) aswan pisi tumores mamarios inducidos kay carcinógeno kaqwan, 2- acetilaminoflureno kaqwan, wiñachisqankuta, kay dietas semipurificadas mikhuchisqakunamanta. Kay chiqan kayqa ancha jatun karqa" (p. 404).

Ñawinchaq runaqa mana iskayrayaspa qawarirqa ima clase mikuykunata qusqankuta experimental chupakunaman: ancha chuyanchasqa materialkuna caseína, almidón, algodón muhumanta aceite, vitaminas sintéticas hinaspa kachikuna. Kay sustanciakuna chaqrusqa kasqankutaqa pantasqa sutichanku "dieta normal" nispa, chaytaqa investigacionpi yachaqkunam sutichanku. Paykunaqa pachakmanta pachak mana cáncerniyuq chupakunata chakrakunamanta huñuspa jaulakunapi wichqanku, wakcha kawsaqkunata "delicado" wawakunata hina qhawanku, paykunapura mirachinku, "dieta normal" nisqawan mikhuchinku, pisi miraykunamantataq imaman tukuchinku paykunaqa "ch'uya inbred cepas de ratas" nispa sutichanku.
Paykunapa nisqanman hinaqa, chay "cepa inbred de ratas" nisqakunaqa huk condición patológica especial nisqapim kachkanku, chaypim wakin cepas nisqamanta pachakmanta 80kama tumores "espontáneos" nisqakunaman “mana riqsisqa causas” nisqakunaman hapipakunku. Llapan yanusqa mikhuqkuna huk exactamente kaqlla clase de condición patológica kaqpi kanku.

Kunanqa qhawarisun cientificokuna ima allin kaqtapas siq'iyta atinkuchu icha manachu chayta tukupaykunata kay hawapi llamativo pruebakunamanta. Kutichiyninqa llakikuypaqmi mana allin kaqpi. Chiqapmi, Cowdryqa ancha nanaypim kachkan aswan chaniyuq datukunata qipanchananpaq, mana chayqa mayqin ñawinchaqmasinpas mana yuyayniyuqmi kanman hukninta utaq hukta mana yupay atina mikuykunamanta hinaspa upyanakunamanta saqiyta, chaykunataqa civilizacionpa tupaqnin hinam qawanku. Kaymi nin: "Cuidado necesitakun leeypi runaq cáncer onqoyninmanta datos nisqakuna uywakunamanta astawanqa mikhuywan tupachisqa. Runaqa, mana yaqa yarqaymanta nivelpichu, tukuy ima mikhuqmi, acostumbrasqa askha imaymana mikhuykunata mikhuyman". achka pachamanta huñusqa; uywakunañataqmi aswan hukllachasqa hinaspa sasan mikuykunaman allinchasqa kachkanku, chaykunaqa llaqtamantam kachkanku" (p. 220). Ñawinchaqpa kikinkumanta chaninchakuchun ima hatun pantasqa yuyaypi qillqaq kasqanmanta.

"Susceptibilidades hereditarias artificialmente acentuadas kay cáncer kaqman qusqa kay sapanchasqa, mimasqa chanta jark'asqa, qayllamanta inbred cepas de ratas kaqpi, ¿imaynataq chaymanta kay cánceres chiqamanta chaykunapi ruwakunku?" nispa tapun Cowdry (p. 350), mana tapukuypa kutichiyninta tariyta atispa.

"Reconocimiento kay sinchi órgano-específica hereditaria susceptibilidad kaqmanta wakin cepas de chupakunapi resaltan mana yachayniykumanta kay carcinógenos kaqmanta mayqinkunamanchus kay células susceptibles kanku. Kay chupakunaqa pusanku huk ancha pakasqa existenciata jaulas kaqpi. Paykunaqa aswanta waqaychanku aire acondicionado kaqpi".

cuartokunapi hinaspa mikuyninkupas admirakuypaqmi sapa kutilla. Mana ima riqsisqa carcinógenos físicos nitaq químicos ni biológicos nisqawanpas tupachisqachu kanku" (pp. 349-350). Cowdryqa yuyaypi ñawinta wisq'an, chiqap carcinógenos físicos, químicos y biológicos nisqakuna kikin condicionkuna kasqanmanta, chaykunatan pay kikin chay wakcha chupakunapaq paqarichirqan. Chaykunan kanku: pachamamamanta, mikhunata qichuy, sapanchasqa jaulakunapi wisq'ay, pakay, mimachiy, amachay, artificialta mirachiy, aire acondicionadoyuq cuartokunapi mana ima llakisqa waqaychay, caseína, almidón de sara, algodón aceite, sintético nisqa vitaminakuna, kachikuna ima.

Hukninpi, Cowdry iskay tablas de datos experimentales nisqamanta apamun, kay cáncer wiñayninpi modificaciones kaqta rikuchinanpaq, kay alteración kaqwan kay (a) proteína dietética kaqpi chanta kay aminoácidos esenciales kaqpi chanta (b) vitaminas B dietéticas kaqpi. Chaymanta kay rimaykunata ruwan: "Vitaminakuna, aminoácidos esenciales ima, cáncer ruwayta tikrayta atinku... Kaykunata, wak tarikuykuna ima sut'inchayqa sasa. Manan suponenachu chay sustancia dietética particular deficiencia utaq exceso kaqpi, directamente chay tejido kaqpi ruwan". chay cambio neoplástico nisqa ruwakun" (p. 401). Kayqa sut'inmi chay datos nisqakuna mana chaskiy. Chayqa rikchakunmi, huk fabricapa allin utaq mana allin llamkayninqa manam ima tinkiyninpas kananchu, chayman suministrasqa materia primakunapa hukllawakuyninwan utaq mana allin kayninwanpas.

"Llapallanpiqa manaraqmi tiempochu kanman kay tarisqankupi runapaq wakin cáncer hark'aq mikhuykunata yuyaymanayqa, Greenstein (1947) allinta willasqanman hina", nispan Cowdry qelqan, chaymantataq yapan: “Huk kaqninmantaqa runaq kawsayninqa aswan unaymi kaykunamantaqa experimental uywakuna kay adhesión kayhina hipotética dieta kaqman mana factiblechu kanman kay achkha watakunapi, wakin casos kaqpi yaqa huk cuarto siglo kaqman, kay periodos de latencia kaqmanta kay carcinogénesis kaqpi" (p. 401).
Chaywanpas, "Uywakunapi unayta pisi mikhuyqa definitivamente pisiyachin kay incisión kay achkha clase tumores espontáneos kaqmanta" (p. 429).

"Datos disponibles nisqakunaqa aswantaqa tumores nisqakunaq incidencianwanmi tupan manataqmi... qallarisqankumanta qhipaman wiñayninku ritmo. Chay pisi instanciakuna in

mayqin wiñayninchus factores dietéticos kaqwan tikrasqa kachkan mana suficiente pruebakunachu mayqinkunapichus ima medidas terapéuticas kaqtapas kay kunan yachayniykupi sayachinapaq" (p. 402). Ñoqaykuman rikch'akun Cowdry mana interesasqachu kay tumores incisión pisiyachiypi; payqa interesakun chaylla chay sasachakuypi tarinapaq medidas terapéuticas nisqakunata cáncer hampinapaq chaymanta chay mana costumbre nutricionalninchik allichaywanchu, aswanqa ima fantasía pastilla utaq hukpa agencianwan.

Interesantem yachay haykapi hinaspa maypi cientificokuna chiqaptapuni qawanqaku cáncer unquypa kasqanmanta. Kunankamaqa tarirunku yaqa 400 "agentes carcinógenos" nisqakunata, chaymanta Cowdry nin: "Yaqapaschá aswan pisi pachakmanta hukninpi kay cánceres hampiqkunap enfrentasqankupiqa chiqap carcinógenos nisqakuna, utaq carcinógenos nisqakuna huñusqa, detectables nisqakuna" (p. 390). Kaypa contranpi rikurqaykuña imaynatachus "normal' (mana natural) mikhuyqa tumorkunata kallpacharqan 80 100 mana cáncerniyuq chupakunapi huk casopi chanta 150 198manta huk casopi. Chay mikhuypa restricción parcialninqa chay 150 tumorkunata 38man pisiyachirqa; racionamientonmi anchata hark'arqan llapa nacionkuna ukhupi cáncer onqoyta sapa kutilla kananpaq, nutrición natural nisqawantaqmi sustituykuspaqa llapanpi cáncer onqoyta hark'arqan, huk runaqa suyakunmanmi karqan kunanqa Cowdryqa nutrición natural nisqatan qhawarinman karqan cáncer onqoywan maqanakuy sasachakuypa kutichiyninta hina, chaymi manaña usuchiyta munanmanchu tiemponta yanqa investigacionkunapi llapa huk carcinógenos nisqakunamanta.Aswanpas manan listochu kashan huk factores carcinógenos nisqakuna ukhupi churananpaq sapallan causa de cáncer nisqa, pantasqa nutrición nisqa.
Células malignas nisqapa comportamientonwan musphasqaraq kaspanmi qillqan (p. 43):

—Yaqa mana nisunmanchu huk Aristóteles, otaq huk Darwin, sichus pay... kunan p'unchaw ñuqaykuwan karqanku, ichapas llapan chiqap kaqkunata huñuyta atinmanku imaynachus yachasqaykuman hina células cánceres nisqamanta hinaspa huk sut'inchayta quyta atinmanku millay comportamientonkumanta. Ichapas hamuq watakunapi kayqa ruwakunqa hinaspa tapukusun imanasqataq unayta ñawsa hina qiparqanchik. Chaykamaqa, kaypi chaypi pisillata yachaspa ñawpaqman sayachiyta ruwayku." Ichaqa mañakuni kayta rikuchinaypaq, nitaq huk Aristóteles necesitakunchu, nitaq huk Darwinpas. Bastante Cowdrypaq laboratorionpa ukhunmanta lluqsinanpaq hinaspa, huk ratullapas kayninta qunqaspa, ñawinta chayman diriginanpaq

quyllurkuna, inti, killa, sach'akuna, t'ikakuna ima, yuyayninkupi pakasqa yachayninkuman chinkaykunankupaq, hinallataq ima regularidadwanchus lliw pacha muyurisqanmanta reparanankupaq. ¿Atinmanchu mayqen cientificopas chay pachata thuñichispa, chaypa rantinpi kikin pachanta hatarichinman? Yachaysapa runakunaqa chay kawsaq, chay kuyukuq pachatam chinkachinku hinaspam runamanqa kikinkupa ruwasqan pachata qawachinku, t'antankuwan, aminoácidos nisqawan, vitamina artificial nisqawan hinaspa sintético kachinkunawan. Kay chirukunata ñawinchaspapas yachaysapa runakuna kikin yachayninkuta Pachamamapa kayninpa yachayninmanta aswan hatunpi churanqakur icha manachu chayta yachayqa ancha sumaqmi.

Aswanta Cowdry yupan huk hatun achka casos kay espontáneo chinkayninmanta kay tumores malignos kaqmanta chanta tukukuypi kay conclusionesta hurqun (p. 545):

"1. Wakin ancha uchuy primario cáncerkuna wakin kuti hatunpi rikurin". yupaykuna ñuñupi, próstatapi, uteropi ima. Askha kaykunamanta mana wiñankuchu, watakuna pakasqa qhipakunku utaq kikinmanta tukuyninpi kutirinku.

"2. Alteraciones, aswanta huk ratullapaq, kay allin wiñasqa cánceres kaqpa sayayninpi mana pisillachu rikukun. Kaykunaqa apamunman kay achkha factores llamk'ayninwan kay volúmenes kay células malignas kaqmanta chanta kay estroma kaqmanta ima."

"3. Mana sut'inchasqa alteraciones kay tipo de tumores malignos kaqpi wakin kuti mana sut'i razonniyuq rikhurinku".

"4. Kanmi achka ejemplokuna registropi chinkasqanmanta". neuroblastomas nisqa wawakunapi. Wakinninkupi kayqa correlacionasqa kachkan kay diferenciación progresiva kaqwan kay células malignas kaqmanta kay razones mana riqsisqarayku.

"5. Huk pisi chiqaqchasqa casos kaqmanta kay hunt'asqa regresión kaqmanta kay cánceres kaqmanta kanku... willasqa kanku mayqinkunatachus mana atribuiyta atikunmanchu kay hampi qusqaman. Sut'inmi, wakin clase células malignas nisqakunaqa ancha pisilla casokunapin controlasqa kanku mecanismos fisiológicos nisqawan".

¿Imataq kanman kay causa kay regresión espontánea kay tumores kaqmanta, sichus mana wakin cambio fortuito chanta mana reparay atina kay hábitos nutricionales kaqpi kay unqusqamanta? Allin ruwaqkunapaqqa huklla ruwaymi kanman

cáncer unquyta hampiy. Chay tumortaqa ñawpaqtaqa mana allin mikhunata qichuna tiyan, chaymantataq chiqamanta yarqaymanta wañuchina tiyan, natural nutrimentos nisqatapas pisiyachispa. Necesario kaqtinqa, células normales nisqakunatapas, huk tiempon yaqa yarqaypi hina waqaychasqa kankuman. Tumor chinkaptinqa facil-llatam ñawpaq kallpankuman kutiyta atinku.

Wayk'usqa Mikhuykunata Wakichiypi Llamk'aypas, Gastopas Kanmi Mana imapas aswanpas Puro Residuo

Rikusqanchis hina, cheqaq runaqa q'omer mikhuyllapin kawsan. Kay pachapi tukuy yanusqa mikhuykuna, upyanakuna mikhusqa, mana ima munayniyuq chinkapun. Chaykunapi gastasqanku qolqeqa yanqapaqmi usuchikun. Ñawpaqta qhawariypiqa kay nisqanqa mana creenapaq hinan qhawarikunman, ichaqa chay sasan cheqaqmi, chaypa pruebantan tarirqani kikiypa experienciaywan.

Qallariypiqa yuyaykurqaykutaqmi chay... ingesta de nutrimento crudo nisqa kaqlla proporción nisqapi, wayk'usqa mikhuykunata pisiyachisqaykuman hina, ichaqa pisi tiempollamantan repararqayku pantasqaykumanta. Qallariypiqa ancha hatun mañakuy karqan natural mikhuykunata chaypas, cuerpoq mana saqespa chinkachisqankunata kutichipunapaq, hinallataq órganokunata mosoqmanta ruwanankupaq, mosoq complementos de células activas nisqawan kallpachaspa, qhepamanmi chay mañakuyqa pisiyapurqan.

Ñoqaykupas admirakurqaykutaqmi ususiyku Anahit pisi mikhunata mikhusqanmanta. Mamanqa ñawpaqmantaraq manchakuspanmi mana allin mikuymanta manchakuspan astawan mikunanpaq hikutaq, ichaqa warmaqa sapa kutim mana munarqachu. Pisi pisimantan sut'i rikuwarqan, crudo nisqapi kaq frutakuna, cerealkunapas ancha concentrado nutrimentokuna aswan allin calidadniyoq kasqanku, chaymi ancha pisilla chaykunamantaqa hunt'asqata hunt'an organismonchispa necesitasqankunata. Chayraykun q'omer mikhuq wawataqa mana hayk'aqpas obliganachu munasqanmanta aswan askhata mikhunanpaq. Manan cuento hinachu, huk runa p'unchaypi huk fechawan otaq huk nogalwan killakuna kawsasqanma Wayk'usqa mikhuqkunan plato hunt'a wayk'usqa mikhuykunapi kusikunkuman, imaraykuchus manan ima mikhuypas kanchu hunt'asqa yuyayninpi.

Qura mikhuq uywakunaqa kutinmi hatun qurakunata mikhunku, imaraykuchus hatunpiqa chay quraqa askha quramanta ruwasqa kasqanrayku; chaypi kaq chiqap mikhuykunaqa ch'eqesqa kayninpi, ancha pisillapi ima.

Chay animalkunaqa sapa p'unchaymi askha kutita wiksankuta ch'usaqyachinku askha askha q'omer mikhunata, normal crudo mikhuqtaqmi ichaqa sapa p'unchay huk kutilla kuyuchiy necesitasqanmanta sientekun. Llumpay flatulencia, mana digerido puchuq frutakuna hecespi kasqan chaymanta sapa p'unchaw aswan huk kutita hecesman riyta mañakuyqa, llumpay mikhuypa señalninkunam, chaytaqa chiri crudo mikhuq runaqa manapunim ruwananchu. Normalmente mikhusqay frutakunaqa manan aswan askhachu mayqen wayk'usqa mikhuqpas frutakunata munakuqpa mikhusqanmantaqa. Kaymanqa sapa punchawmi yapaykuni huk plato hunta sara ensaladata, chaymi servin wichqanapaq chay brecha nutricional nisqa llapa yanusqa-mikhuqkunapi, mana suficiente natural mikuykuna kasqanrayku. Kay tarifa simple nisqapiqa manan kanchu espacio, claro, llapa degenerado mikhuykunapaq, chaykunatan ñawpaqta hap'irqani.

¿Imataq kanman sichus lliw pacha qunqayllamanta yuyayninman kutispa mikuymanta kamachikuykunata hap'inman? Rurukuna ruruchiy kunan kasqanman hinaña qhepakunman chaypas, sapa runaman huk p'unchaypi huk plato hunt'a verdurata otaq sara ensaladata saqespa, chhaynapin lliw teqsimuyuntinpa necesitasqan nutricionalta hunt'asqata hunt'aspa, mana munasqa excedente hina qhepanmanmi llapa uywakunaq mikhuyninkuna, azúcar, té, café, cacao, alcohólica y no alcohólica nisqa upyanakuna, tabaco, margarina, hinallataq kunan pacha mikhusqa pulsokuna, cerealkuna ima aswan askha.

Kunanqa qhawarisun imachus pasasqanmanta, tukuy imamanta, tukuy kay degenerado mikhuywan chaymi kunan pacha kay pachapi tukusqa. Chiqaptaqa kimsa ruwaykunapim wischusqa kachkan.

1.Células especializadas nisqapa complemento nisqapi pisiyasqanraykum, chay... chiqap runaqa obligasqam toleran huk yupay células parásitas nisqakuna yanusqa mikuymanta formasqa kasqankuta, chaynapi órganonkunapa hinaspa sistemankunapa aswan pisilla kaqninta waqaychananpaq.

2.Ancha hatunmi waqllichisqa mikhunata llulla runaqa mikhun.

3.Manaña sapan runa huk cuerpollamantachu kashan icha iskay cuerpokunaq huñunakuyninchu (imaynan rikuchin relativa llañu kayninwan otaq stoutness nisqawan), chay mikhuypa redundante nisqa parten, chaymi organismoman haykun viciowan hinallataq . chaytaq células nisqap asimilativo atiyninmanta aswan karun, ruphaspalla, imaymana ñankunawantaq kurkumanta lluqsimun. Chaynapi achka mikuy usuchisqa kayninqa hatun rakinmi llapan mikhuykunamanta.

Aswan llakikuypaq tapukuyqa, chay células especializadas nisqakunan askha kallpata gastanku, chaytan tarinku nutrimentos naturales nisqamanta, llulla runaq mikhuyninkunata pakinankupaq, yawarman ch'unqanankupaq, allinta llank'anankupaq de los órganos excretorios nisqamanta hinallataq yanusqa mikhuykunapa mana allin ruwayninkunata cuerpomanta qarqonapaq. Ejemplopaq, tukuy p'unchay mana samaspa llank'asqankuraykun, chay activa células nisqakunaqa derechoyoq kanku pisillata samarinankupaq; aswanpas obligasqa kanku p'unchay p'unchaykama puñunapi wikch'unankupaq, chhaynapi llulla runaq munapayaywan cuerpoman churasqan calorías extras nisqakunata organismomanta qarqonankupaq.

Ñawpaqtaqa extraordinario gradopin qowarqanku mikhuy mikuyman, aychaman viciomanpas. Chayraykum tukuy kawsayniypi mana puñuy atiywan ñakarirqani. Manam yuyarinichu haykapipas manaraq kuska tuta puñurusqayta nitaq huk kutipi inti lluqsimuyta qawanaypaq temprano rikcharisqayta. Kimsa tawa horas tutamantakama rikch'asqa kani, pusaq isqun horastataq llasa umayuq hatariq kani. Ancha kusisqa, crudo mikhuyta adoptasqay qhepamanmi insomnioyqa llapanpi chinkapurqan, ichaqa sichus hayk'aqllapas ch'isiyaq hatun cena mikhuyta munani chayqa, obligasqa kani p'unchay p'unchaykama rikch'asqalla kanaypaq. 2 watayoq kasqanmantapachan Anahitqa mana hayk'aqpas tuta rikch'ariqchu.

Wayk'usqa mikhuykunapi tarikuq vitaminakuna, kachikuna ima, llulla, wañusqa, mana equilibrasqa, mana allin ruwaq ima. Wayk'usqa mikhuykunaqa manan imapaschu, aswanpas p'akisqa wasi ruwanapaq materialkuna, mana allin combustible ima; Chayna wasi ruwanapaq materialkunamanta mana imapaq valeq células nisqakunaqa normal células nisqapaqmi mana munasqa llasa q'epi hina. Chayna q'uñichinamanta ruphay lluqsiqqa ancha hatunmi, mana allintaqmi, chaymanta lluqsiq kallpaqa (energía motiva) nisqataqmi mana imapaqpas valeq, mana imapaqpas valeq. Kay kallpaqa mana ima munayniyuqmi fabricapa motorninkunata hawa llamkay pachakunapi purichin; sunquta iskay kuti normal ritmopi llamk'ananpaq tanqan; chayta

puchuqninta sasachan, chaykunatam enteron fabricapa vital mecanismonkuna anchata necesitanku, chaypa rantinpi sayk'uchispa yanqamanta usuchispa. Mana puñuy atiyqa huk ejemplon mana allin ruwasqanmanta.

¿Imataq pasakun mana allin yuyaychasqa doctorkuna wirayachiyta pisiyachinapaq ruwaykunata ruwaptinku? Paykunaqa planeanku huk restricción tukuy imapi sapa p'unchay mikhuy mikhuypi, chayraykun paykunaq listanku hark'asqa mikhuykunamanta kanku chay artículos esenciales y altamente nutritivos de dieta, nogales, almendras, pasas, dátiles, higos, plátanos. Huk rimaypiqa, hampichikuqpa llasayninta pisiyachinku, aswan pisi kallpayachispa, pisi kallpayachispa, chaywantaq qhali kayninta sinchita mana allinman tukuchinku. Chayna kaptinqa, llulla runaqa mana imapaq valeq combustiblellantam chinkachin, natural mikuykuna harkasqanraykum normal células nisqakuna mana wakin ancha esencial nutrientekunata tarinkuchu. Hinaptinqa, chaymantam qawakun llulla runaqa rantinpi takyasqa kasqan, cheqap runañataqmi aswan pisiyasqa.

Huk ancha kusichiq ejemplowanmi tupayku restringido nisqapa efectonmanta dieta nisqamanta, cáncer unquymanta yachaypi. Kay tapuymanta rimaspa Cowdry nin: "Qhawakun kay pisiyay kay cáncer de mama kaqpi, apamusqa kay restricciones dietéticas kaqwan, huk pisiyasqa actividad ovaria kaqwan kay chupakunapi tinkisqa kachkan" (op. cit. p. 398). ¿Imatawantaq munanchik? Chaynapim tarirunku ñuñupi cáncer unquypa imarayku kasqanmanta. Kunanqa doctorkunan warmikunaq ovario ruwayninta llapanta sayachinanku, chhaynapi mama glándulas nisqapi cáncer onqoymanta llapanta qespichinankupaq.

Ichaqa cheqaqtapunin kan imachus cheqaqtapuni pasasqanmanta sut'inchayqa. MANAM YUYAYCHAY LIMITACIÓN kay calorías mikhuymanta iskay contrario efectosniyuq kay organismo kaqpi. Hukninpiqa, degenerado nisqa mikhuykunata pisilla mikhuyqa hark'anmi cáncer nisqa rikhurinanta, huk ladumantaq, natural mikhuykunata pisiyachisqa mikhuyqa, ovariokunaq normal ruwayninta hark'an.

Ciencia médica nisqapiqa hunt'an kashan chhayna llakikuypaq contradicciones nisqakuna. Maypachachus a wakin unquyqa mana natural mikhuykunamanta mana allin corrientekunata kikinman aysan, unqusqap organismonqa huk unquymanta inmunidad parcialta jap'in. Ejemplopaq, diabetes onqoyniyoq runakuna,

arteriosclerosis kaqmanta chanta wakin infecciosas unquykunamanta aswan pisi cáncer kaqman hap'ichikunku. Loco experimentokunatapas ruwarqankun imaymana bacteriakunaq influencianman churanankupaq, chhaynapi cáncer onqoyta hark'anankupaq. Chaynallataqmi aswan huchuy escalapi ruwakun vacunacionkunapi, maypachachus aswan llamp'u formakunata huk unquyta inducispa wawakunaqa qhipaman sinchi ataques nisqamanta hark'asqa kanku. Chay ratopi qharikuna decidinku wawankuq qhali kayninta waqaychayta leyes naturales nisqawan, chay hina mana natural medidakuna mana necesarioman tukupunqa, mana huchayoq wawakuna kacharisqa kanqa peligroso vacunas nisqamanta hinallataq vacunación pasanqa historiaman.

Experimentokunapin rikukun huk kuti llulla runata waqyasqa kashasqanmanta existencia, restricciones dietéticas parciales mana atinkuchu qhawayta wiñayninta. Mikhuykunapi pachakmanta 10-15 degeneración nisqapas suficientem kawsananpaq. Yuyayniyoq runaqa cuidakunanmi chay monstruoman huk granolla mikhunata qonanta. Chakiypa articulacionninkunatam tukuy concreciones gota nisqamanta chuyancharuni, ichaqa sichus mayk'aqllapas aychata mikhunaypaq chansayuq kani chayqa, iskay kimsa horamanta martillowan maqasqa kaspaymi willawanku ácido úrico hatun chaki dedoypa articulacionninkunaman yaykurusqanmanta. Sapa kutim kay experimentokunata ruwaq kani crudo mikuymanta estudiasqay qallariy watakunapi. Sut'inmi, ácido úrico nisqamanta ch'uyanchasqa sitiokunaqa ch'usaqraqmi kashan, chayman pusaq ñankunapas kichasqaraqmi. Huk phatma aycha cuerpoman haykuqtin hinan ácido úrico nisqaman tukupun, chaymantataq usqhaylla churasqa cheqasninta hap'in.

Llulla runaq celulankunapas manan facil-llatachu kutirinku. Llullakunku embuscadapi, kuskan wañusqa, ichaqa suyakuq. Manaraq huk waqllisqa mikhuy paykunaman chayaqtinmi kawsariyta, mirayta ima qallarinku.
Cuerpo llasaynin controlayqa llapanmi natural mikhuykunaman entregasqa kanan. Nishuta llañuyachiyqa mana allinchu qhali kayniykipaq kasqanmanta niq runaqa, yaqapaschá yuyaychasunki chunka kilo onqosqa, parásito células nisqakunata uywanaykipaq, mikhuchinaykipaqpas, chhaynapi cuerpoyki wira kananpaq. Llulla runata wañuchispallataqmi, natural nutrición nisqa, pisi pisimanta ichaqa, chiqap runapa llasayninta yapanqa, naturalezapa mañakusqanman hina.

Chay mana imapaq valeq masa aychakunata chinkachisqan qhepamanmi, ñawpaqta cuerponta 40-50 kilo onqosqa célulakunata cargarqan, manataqmi huk gradatapas wichayta atirqanchu mana huk soportewan yanapachikuspa, kunanqa urqukunaman phawayta atinqa mana chukchatapas muyuchispa. Chhayna runaqa manan hayk'aqpas llakikunanchu usqhaylla pisiyasqanmanta; aswanpas kusikunanmi. Allin yuyayniyoq runaqa manan cuerponpi huk granollapas mana imapaq valeq aychatapas aguantanan. Pisi rimayllapi, llapa runan qhepaman reparanan, sapa phatma wayk'usqa mikhunata cuerponman haykuchispa, llulla runata, mana pesapakuq awqanta, mana khuyapayakuq verdugonta mikhuchin; tukuy riqsisqa, mana riqsisqa unquykunata takyachin; pay kikin wañunanpaq ñanta kicharin.

Wayk'usqa mikhuq runaq yuyaykusqanman hinaqa allintan mikhunan allin qhali kananpaq. Paypa qhawariyninpiqa ch'usaq wiksaqa yarqasqa cuerpo niyta munan. Payqa manan yachanchu hunt'a wiksayoq runaqa cheqaqtapuni onqosqa runa kasqanta. Wiksanqa sasachakunmi mana natural mikuykunata allin tiempopi qarqonanpaq. Q'uñi mikhuqpa wiksanmi ichaqa ch'usaqllapuni otaq imaynaña kaqtinpas sinchi llamp'ulla, chaymi mana chaypi imapas kashasqanmanta sientekunchu. Payqa wiksan hunt'a kaynintan sienten, chaymanmi mikhusqan mikhuyqa chay ratolla apakun. Llumpay mikuypas manam unaychu wiksanpi puñun; usqhayllata wiksakunaman pasaspa, digerisqapas mana digerisqapas, cuerpomanta lloqsipun mana pisi dañota ruwaspa chay organismota.

Chayrayku, mana hayk'aqpas gaskuna paqarinchu huk raw-mikhuq. Llumpay mikhunata mikhuptinkuqa, wiksakunapim gaskuna rikurimunman, ichaqa normal ñannintam cuerpomanta lluqsiyta munan. Q'uñi mikhuq runaqa aswan sut'ita rikun iskaynin sistema de nutrición nisqakunaq t'aqakuyninta, pisi killakuna mana mikhuspa allin cenayta munaspa. Chaypachan tapukun imaynatataq hayk'aqllapas chhayna onqosqa, llakisqa kawsayta aysanman karqan, chay millay kawsaytataq normalta hina qhawarinman karqan.

Wayk'usqa-Mikhuqpa Hampinqa huk Tukuymanta Ciencia Pantasqa

Rikusqanchis hina, onqoykunaqa rikhurimun runaq fabricanpa materia prima integral nisqakunaq ch’usaqyachisqanwanmi. Chayraykun chay materialkunaq hunt’asqa kaynin kutichisqa kaqtinlla qhali kayta atikunman. Ichaqa, ¿imapitaq kunan tiempopi hampiy yachaypa lliw ruwayninpa sapin? ¿Imapunitaq doctorkuna ruwanku? Chay hunt’asqa kayta kutichipunankupaqqa yanqapaqmi kallpachakunku waqllichisqa mikhuykunawan, vitamina artificialkunawan, kachikunawan, hormonakunawan, askha venenoyoq concoccioneswan ima, kaq pachallapitaqmi horqonku, wikch’unku llapan glándulas nisqakunata, órganos nisqakunatapas, chaykunaqa mana allichay atina waqllichisqa, mana atiyniyoq ima chay primas naturales nisqakuna ch’usaqyachiypa ru

Lliw runakunam manchay mana yachaypi kawsanku. Kay yuyaypi yanusqa mikhuqkuna, yanusqa kaqkunata mikhuyqa imapas allin naturalmi, naturalezaq kamachikuyninkunawan mikhuchiytaq huk experimento, chaypitaq peligroso experimento. Chiqaptaqa, qarikunaqa mana musyakuspallam chinkachirqaku naturalezapa wiñachisqan PERFECTO Equilibrio nisqataqa, waranqantin watañam EXPERIMENTO SIN SINTI RUWAYTA ruwachkanku yanusqa mikuykunawan, artificial preparacionkunawan hinaspa venenoyuq sustanciakunawan musuq equilibriota tarinankupaq, kikinkupa equilibrionta. Chay experimentokuna chaylla ruwakusqanqa, kunan tiempopi kay pachapi askha onqoykuna kasqanmi.

Runakunata invitaspayqa crudo mikhuyta adoptanankupaqqa manan mosoq experimentota proponenichu. Aswanpas, paykunata valekuni SAPA RUWAYMANTA IMAYNA RUWAYKUNAMANTA IMAYNA RUWAYKUNAMANTA, NATURAL KAWSAYMAN KUTIMUYKUNAPAQ.

Chayrayku, mana yuyayniyuq kaptin, ñawiriqqa mana suyananchu tiyan wakkuna chay "mosoq experimento" ruwanankupaq, chaymantataq willanan tiyan. Chayllam peligroso experimento ruwasqankunata saqispa normal kawsayman kutirinan.

Tukuy chay experimentokunapa tukupay rurunkuna, obra maestrakuna runaq investigación laboratorionkunan, chay pastillakuna, polvokuna ima, chaywanmi cientificokuna kay pachata mikhuchiyta munanku, naturalezaq laboratorionpa obra maestrankunataqmi trigo, nogal, manzana ima. Llapanchismi kay iskaymanta akllakunanchis. Llapan yanusqa mikhuykunaqa artificial sustanciakunam

natural kayninkumanta qichusqa. Chaykunaqa askha valor nutritivo nisqayoqmi, imaynan askha runakunaq willakusqanku vitamina tabletakuna, mikhuymanta horqosqakuna ima.

Achka rikchaq kawsaqkunam kan, manam hampiqniyuqchu, nitaq hampina wasikunapas, farmaciakunapas, chaywanpas, runapa qawasqan kaqkunamanta aswanqa, mana unquykunawan wañuspankum kawsanku, hinaspapas allintam kawsanku cuerponkuman hina constitucionkuna, pisi p'unchaymanta pachak watakama t'aqakuq. Cuerponpa allin ruwasqa kasqanraykum, runaqa aswan unayta hinaspa aswan qhali kawsananta kay pachapi kawsaqkunamantaqa. Mana hunt'asqa crudo mikhuy kaptinpas, kanmi instanciakuna registrokunapi qarikuna 150-180 wataman chayayta atisqankumanta, chaypaqqa kawsasqankuraykullam, chaypim mikuykuna mana llumpay degeneración nisqa kanchu. Yaqa llapan runakuna pisilla kawsasqankuqa sut'itan rikuchin imayna kawsasqankupi imapas mana allin kasqanmanta Uywakunaqa aswantaqa yurakunaq q'omer raphinkunata, k'aspinkunatan mikhunku. Runakunaqa, makinpi, aswan allin, aswan huñusqa mikhuykunata aswan allin calidadniyuq, chay yurakunap raphinkunata, k'allmankunata, tronconkunata, k'allmankunata ima pasaspa, muhunkupi, rurunkunapi ima huñunakurqanku.

Tiempo chayamunñan biólogos nisqakuna allin ñanmanta karunchakusqankuta, mana allin cheqaskunapi investigacionninkuta ruwasqankuta reqsikunankupaq. Astawanqa, confesananku tiyan, mana atikunchu compensar chay chinkachiykunata constituyentes nutritivos naturales nisqapi, preparaciones artificiales nisqawan; venenokunaqa manan atiyniyoqchu imaymana órganokunaq degeneracionninta kutichipunanpaq; órganonchiskuna, glándulasninchiskunapas cuerponchispa mana t'aqanakuq partenkuna kasqanmanta, chaymi mana mutilasqachu nitaq horqonachu. Kunan punchawmi paykunaman qawachichkani ancha sasa hinaspa mana sasa ruwayta, runapa cuerponta tukuy unquykunamanta allinta hinaspa mana iskayrayaspa kacharichinapaq. CUERPOPA UNQUYUQMANTA, MANAM IMAYNA RUWAYPAQ CÉLULASPA CHUNCHAYNINMI, MANAM NATURAL MIKUYKUNA SUYUYTA KUchuspa, CHANTA CÉLULAS SALUDAS Y ESPECIALIZADAS NUTRIMENTOS NATURALESMANTA RUWASQANKUMANTA SUTINCHAY. Argumentoykuna allin kasqanmanta allinta convencenankupaqqa, iskay kinsa killakuna llank'anallatan necesitanku.

Imataq kanan doctorkunaq, biólogokunaq munaynin, manataq kacharichiychu runamanta unquymanta? Chay munayman chayanapaqqa q'uñi mikhuymi.

Chaylla willananku tiyan sichus, chiqamanta, qhawayta munankuchu a pacha mana unquyniyuq. Sichus paykuna pruebayta atinkuman kikinkupa yupasqanku aswan cheqaq kasqanmanta naturalezaq yupasqanmanta, hinallataq teqsimuyuntinpi crudo mikhuqkuna onqoykunawan wañupusqankuta, manan qhali kayninkuta qhaliyanankumantaqa, chay ratopachan arenamanta jubilakusaq libroykunawan kuska, chaymantataqmi jubilakusaq upallakuychik. Mana chayqa, cheqaqtapunin mana runakunata obligankumanchu hospitalkunaq, farmaciakunaq punkunkuna kichasqa kananpaqlla onqoykunata aguantanankupaq.

Paykunaqa allipunachinanku tiyan kay yuyaywan, kunanmantapacha chay... yanusqa mikhuykunata wakichiy, yuyaychaykuna ima, tukuy runap contranpi hucha ruwaykunatajina qhawasqa kanqa, venenokunawan "hampiykunata" yanusqa mikhuy pachap layqakuyninjina qhawasqa kanqa. Yachaysapa hinaspa runamasinchisqa doctorkunaqa chayllam chay recomendacionkunata sayachinmanku hinaspam runakunata invitanmanku naturalezapa ordenanzanman kasukunankupaq. Sonqonpi concienciaq chispa puchuq doctorpa makinkunaqa katkatatanmi venenoyoq sustanciakunaq sutinta, vitamina artificial nisqakunaq sutinta qelqaspa, wayk'usqa mikhuykunaq sutinta rimaspaqa siminpas khatatatanan. Operacionninkuqa mana huchayoq runakunaman wañuy sentenciata qosqankuwanmi tupan. Chaytaqa llapa tayta mamakunapas musyakuchunku.

Ichapas wakin ñawinchaqmasiykuna mana gustanmanchu qillqasqaypa tonon. In paykunaq yuyaykusqankuman hinaqa, expresionniykunaqa aswan allinmi kanan aswan cientifico (adornasqa huk terminología latinwan mana entiendenapaq hina yaqa llapan runakunapaq), aswan conciliador (denunciante), aswan serio (iskay uya), aswan comprometido (mana escrupuloso), aswan cortés (llullakuq) hinaspa aswan táctico (derrotado). Ichaqa aswan allinmi kanman decidikuq, sincero hinaspa mana manchakuq kayta. Chaynam kasaq, enteron pachata contraypi tarisaq chaypas. Confianzayoqmi kani llapa yuyaysapa runakunaq yanapawawanaymanta, hamuq miraykunapas allinpaq qhawarisqa kanaymanta.

Wallpa sopa recomendacionninta qhawarispayqa, chay yema de chay uhu, higado rawk'asqa utaq fruta guisado nisqa mana valeqkunaman, aswantaqa huch'uy wawakunaman, hucha ruway, manan k'amiy huchachaytachu ruwashani. Manataq

huchallikunichu cheqaq kaqpa contranpi, layqa hina qhawarispay llapa chay operacionkunata, chaypin, wañuypa umbralninpi sayaq onqoqpa yawar ch'unchulninkunata ch'uyanchanamantaqa, nutrición naturalpa yanapayninwan, sonqonpa aychanta kallpachaspa qospa payman musuq arrendamiento unay kawsayniyuq, venenoyuq irritantes nisqawan vasosninta hatunyachinku, sunqup ruwayninkunata "lazopa chukchankunawan" kallpachanku, yawarpa achka kayninta pisiyachinku yawarta saqispa utaq degeneranku hinaspa artificialwan diluykunku. Bircher-Bennerpas, askha huk concienciayoq cientificokunapas, qhawarirqankun chay operacionkunata layqa, q'otuy, burlakuy hina.

Chiqamanta mana huchayoqchu kani mana huch'uy ruwaymanta maypachachus, ñuqapi hapipakuspay medios personales, extremadamente limitados, ruwani investigacionkunata, chaymanta, tarisqayman hina, declarani citólogos huchayuq kasqankuta locuramanta, ñawpaqta waranqa waranqa constituyentes nutritivos nisqakunata natural mikhuykunapi ruphachispa, células nisqakunata sinchi degeneración nisqaman churaptinku, chaymantataq usuchiptinku millonnintin qullqi llaqtapaq yanqapaqmi chay celdakunaman kutichiyta munanku LLAPAN CHIQAN CHIQANKUNAMANTA, RUWAYKUNAMANTA, HUK SUSTANCIA ARTIFICIAL nisqa tarisqankuwan.

Ejemplopaq qhawarisun, piqpa cuidayninmanmi iskay munay wawaykunata entregarqani. Ñawpaqtaqa, digestiónninkuta yanapananpaq, kallpankuta takyachinanpaq ima, hark'arqan crudo frutakunata, chaypa rantinpitaq compotas nisqakunata, "mikhuykunata nutritivos" nisqakunata ima yuyaycharqan. Qhipaman chay auto-intoxicaciones kaqmanta chanta auto-infecciones kaqmanta chay recomendacionesmanta lluqsisqamanta kay malaria hina, payqa manchay dosis quinina kaqmanta kamachirqa chanta, qhipamanraq, mana yupay atina examenes chanta experimentos kaqwan, aswan riguroso "dietas" kaqmanta chanta jatun cantidades imaymana hampikunamanta chanta kunan pacha antibióticos nisqakunatan wawakunata qechurqan qhepa kaq kallpankuta. Chhayna doctorqa cheqaqtapunin huchayoq karqan ASWAN CHIQANMANTA HUCHAKUYMANTA, mana yuyaypiña tukuy imata ruwaqtinpas. Kunanqa, mana wak wawakunaman kikin huchata ruwananpaqqa, huchanta wasinman apamunanchis, hinaspa reparachinanchis aswan millay hucha ruwasqanmanta. Sichus chay drogakuna chay

wawaykuna 14 watakunapi hap'isqankuqa sut'imantan utilizasqa karqanku, huk ejercito enteron llapanpi chinkachisqa kanman.

Kunan pachakunapiqa yaqapaschá chay cargoqa kaqlla. Kay cientifico nisqa pachakunapi progreso, kunankamapas rikuni achka llañu, pisi kallpayuq warmakunata, mamankunam tukuy rikchaq kallpanchakuyman hinaspa amenazayman recurrinku arroz, aycha, uhu, tanta, miel, mantequilla hinaspa pastelería mikunankupaq hikutanankupaq, chaynallataqmi pepinotapas hinaspa pasteleríatapas sinchita harkanku plátanos "digestible kasqanrayku", cerezas, uvas ima "diarrea kananpaq", morerakuna, melón ima "fiebreta paqarichiq" nispa. ¿Imaynatataq mana imapas qukuspa kay llakikuypaq kaqta aguantayman?

Lliwmi yachanku runapa kawsakuyninpa imayna sasachakuyniyuq kasqanmanta.
Sara granuqa kaqlla sasachakuyniyuqmi.
T'ikarimuchiptinchikqa, runa hina kawsaq, samayniyuq, mana rimayta, puriyta atiq cuerpoman tukun.
Waranqantin sustanciakuna, cuerponchispa llapa hatun huch'uy componentenkuna sapa kutilla llank'ananpaq mana necesario kaqkuna, chaypi huñusqa kanku necesitasqanku cantidadpi, aswan allinta yupaykunawan ima. Kawsaq trigota t'antaman tukuchispaqa, usphallanmanta aswanqa llapa sustanciakunatan chinkachinchis: wañusqa almidón, azúcar ima. Chay usphakunata cheqaq mikhuy kananpaq yuyaykuspan allin yuyayniyoq mamaqa wawanman qon, ichaqa manchakunmi kawsaq trigota qoyta.

Chaynallataqmi kay pachapi llapa yanusqa mikuykunapas, pisi yuyayniyuq runakuna allin mikuypaq hina qawasqankuqa, manam imapaschu, aswanqa asnaq hinaspa ancha sazonasqa usphakunam. Chaykunapi biólogo runakuna tarisqanku vitaminakuna, listón nisqakunapas mana naturalmi, mana kawsaq sustanciakunan.

Kawsaq verdura celula yanusqaña kaptinqa manañam mikuychu; chaymi estado naturalninmanta lluqsispa imapas artificialman tikrakun. Huk mama wawachanman ñawpaq t'antanta, ch'aki lecheta otaq huk wayk'usqa kaqkunata qoqtinqa, chay artificial sustanciakunawanmi wawanman aswan mana khuyapayakuq, mana runa hina experimentokunata ruwayta qallarikun.

Ciencia médica nisqapa aswan pantayninqa kachkan llakikuypaq pisi yuyayniyuq kasqanpim. Cowdry hina allin reqsisqa citólogopas

kawsaq hinaspa hunt'asqa mikhuykuna trigo, muhukuna hinallataq rurukuna hina "aswan huklla hinallataq sasan dietakuna origen local" kananpaq. Aswanpas, runaq mikhusqan colorniyoq uspha montonasqakunatan qhawarin "achka imaymana mikhuykunata, askha cheqaskunamanta huñusqa" (op. cit. p. 220), hinaspan suyan huk Aristóteles hamuspa rikuchinanpaq chay chiqap chikan kay iskayninkumanta.

Kunan sistema terapéutico nisqawan sinchita sasachakuspaypas, chaytam ruwani ama pitapas cheqnikuyta aguantaychu. Llapa qharikunapaq warmikunapaqpas mana imamanta t'aqakuspalla khuyapayakuyllatan kusichini, chay huchakunata ruwasqankurayku, kikin runankuq contranpi, ayllunkuq contranpi, runaq contranpipas mana musyakuspa, mana yuyaymanaspa. Ichaqa kay chirukunata ñawinchaspa pantasqankupi hinalla kaqkunam sapa yachaysapa runa huchachasqa kanqa.

Kunanqa chayamunñan tiempo, chaypin biólogos nisqakuna hukninta akllananku iskay ñankuna paykunaman kicharikun. Icha, naturalezaq mana pantay yachayninta chaskinanku, hinaspa runa kayta llapa ñak'ariyninkunamanta huk kutillapi kacharinanku otaq, naturalezaq kamachikuyninkunata mana kasuspa, kikinkumanta yuyaykusqankullapi hap'ipakuspa, yuraq t'antata kawsaq trigomanta aswan allinpaq qhawarinanku, artificial nisqa kananpaq qhawarisqa aswan allin kanku naturalmanta, hinaspa ñawpaq hina mana allin experimentonkupi hinalla kanku. ¿Imataq chaypacha kanqa? Yuyaymanasun kunan imayna kasqanqa iskay kinsa miray masraq kashasqanpi, chay tiempopiqa cheqaqtapunin iskay kutita yapakurqan drogakuna; vitamina artificial nisqakuna tawa kutita yapakurqan, sapa wasi hospitalman tukusqa, sapa sapantaq doctorman tukupurqan. ¿Imatan gananachis tukuy kaykunamanta, kikin doctorkuna aswan askha kutita onqoykunawan wañupuqtinku, huk clase runakunamantaqa, generalmentetaq llapa runakunamanta ñawpaqta wañunku?

Kay pachata pantachinapaq llapan responsabilidadqa kay... umalliq especialistakuna: investigación biólogos nisqakuna hinallataq medicinamanta profesorkuna. Común doctorkunataqa manan huchachanachu, yachachiqninkunaq yachachisqankuta ruwayman churasqankuraykulla. Manan mayqen ingenieromanpas hayk'aqpas encargakunchu fabricata allichayta manaraq llapa detallekunata yachashaspa. Chiqamanta mana atikunchu huk qutu runaman wakin elemental restos de

yachaykunata, conjeturas fantásticas nisqakunata, suposiciones hipotéticas nisqakunata hinallataq teorías contradictorias nisqakunata, chaymantataqmi qonku hunt'asqa libre kayta runamasinkuq kawsayninwan pukllanankupaq waranqa waranqa venenokunawan, ñak'arichiq instrumentokunawan, caprichoso kamachikuykunawan ima, tukuy kaykunatataq mana ima saqespa nitaq hark'akuspa. Huk ratulla yuyaykusun kay pachapi llapa hampi librokuna, enciclopediakuna ima allin kasqanpi. Chaynaqa; chaykunata umallanpi hap'inanpaqqa doctorqa chunka iskayniyoq kawsaytan necesitanman chaypachapas manan entiendeyta atinmanchu waranqamanta hukninta mana yupay atina procesokuna runaq organismonpi llank'asqanmanta.

Sichus huk onqosqa runa pachak doctorkunata tapunman chayqa, pachak imaymana recetakunatan chaskinman, recomendacionkunatapas. Imaraykuchus doctorkunaqa chaypi experimentokunallata ruwanku, aswan huchayoq experimentokunatapas. Imaynan Pikunachus kunan kay sut'i rikukuq cheqaq kaqkunaman mana uyariq rinrinku, manan paqarin hombronkumanta responsabilidadta chhaphchiyta atinqakuchu. Kunan pacha wawakuna tiempollanpi wiñaspanku mana allin qhali kashaqtinku, viciokunawan hunt'aykusqa kaqtinkutaq, llapa biólogo runakunata, kay pachapi umalliqkunata, kikin tayta-mamankunatapas cuentata qonqaku, hinaspan mañakunqaku yachanankupaq ima ruwaykunatachus ruwarqanku chayta kay advertenciakunata leey. ¿Piensarankuraqchu yachayninku naturalezamanta aswan hatun kananpaq?

Mana chayta yuyaptinkuqa, chaylla sayachinanku natural mikhuykunata chinkachiyta. Kaymi Naturalezaq sinchi kamachikuynin, manan ima compromisotapas reqsikunchu. Lliw teqsimuyuntinpa kamachikuyninmi.

Ichaqa kunan pachaqa, runaqa kay pachata infiernoman tukuchiq supaykunapa hunt'asqa kamachisqanpin kawsashan. Chay supaykunaqa, sumaq sipaskunapa mascaranta churakuspa, mikuna mesakunapi, runapa platonkunapipas tiyaykusqaku; uyanta, chukchanpi, makinpi, chakipi, kunkanpi, hombronpi ima sofá churakunku, qhawarisqanku cheqasmantataqmi mana yuyayniyoq hina asikunku sentidonkunamanta. Paykunan cuerponman haykuspa sonqonpi, almanpipas qhepakurqanku.

Kunan pacha "civilizado" runaqa burlakunmi ñawpaq pachakunapi idolo yupaychaymanta, ichaqa manan reparanchu ñawpaq idolo yupaychaqkunamanta aswan millay idolo yupaychaq kasqanmanta. Ñawpaq pachakunapiqa runakunaqa imaymana uywakunaq rikch'aynintan churaspa yupaychaqku; kunan punchawmi chay uywakunata wañuchispanku ismusqa ayachankuta yupaychanku.

Kunan pacha "civilizado" runaqa manam yuyaymanayta atinmanchu chay sallqa kaypi lliw pachaqa kunan pachakunapim kawsan. Chay "delicada" hinaspa "tenderhearted" señora, chiqaptaqa desmayan warmapa uyanpi iskay kimsa gota yawarta qawaspan, hawkalla mesapi churan corderopa yawar sunqunta, higadonta utaq ñuñunta hinaspam kuchurun tukuy mana interesakuywan, mana huk ratullapas yuyaymanaspa, huk horallaraq wakcha kawsaq kawsaywan, kallpawan hunt'a kashasqanmanta. Sichus rikunman karqan, wawa kasqanmantapacha, wallpa otaq corderowan kuska wawata wañuchisqankuta chayqa, kaqlla mana imapas qokuspan cuchillota hap'inman, mana ima iskayrayaspataq, corderoq sonqonwan kuska kuchuq chay wawapa sunqunta, yanukuspa mikuy. Chaylla hukniray kayninqa, ñawin hukninman yachasqa kasqanpin, ichaqa manan hukninmanchu, mana chayqa manan admirakunmanchu karqan aycha mikhuq tiendakunapi warkusqa runaq ayankunata yawarchasqa rikuspa, wakakunaq ayanpa ladonpi ovejakunatapas.

Kunan pacha runaqa Karun Civilizasqa kaymanta

Runakuna wayk'usqa mikhunata mikhuspa mana saqespaqa, manan cheqaq t'ikariypas nitaq wiñaypaq thak kaypas kanmanchu Pachamamapi. Wayk'usqa mikhuymi kay pachapi llapa awqanakuykunata, wañuchinakuykunata paqarichiq.

Wayk'usqa mikhuymi paqarichiq millay umalliqkunata, peligroso dictadorkunatapas Hitler, Lenin, Stalin hinallataq hukkunatapas otaq Abdul Hamid hinallataq Talaat hinallataq qatikuqninkuna hina millay huchasapakunata, paykunan Armenia suyupi thak kawsayniyoq runakunaq huknin kuskanta wañuchirqanku, huknintataq qarqorqanku kuskan ñawpaq llaqtankumanta, maypichus waranqa waranqa watakuna tiyarqanku, chakra llamk'anapaq herramientankuta, wasinkuta, paykunap ima suwaspa, suwaspa ima

huertas, urqunku, wayq'onkuna ima, chaymantataq mana p'inqakuspa tukuy "civilizado" pachaq ñawinpa ñawpaqenpi desfilakuspa hunt'asqa mana muchuchisqa.

Sara ruruchiy sapa kuti yapakuptinpas, tukuy pachantinpi cerealkuna anchata pisiyachkan.

Kay mana riqsisqa paradojapaqqa kimsa razonkunam kan: Ñawpaqtaqa, tukuy mikuy tantata tukuy hinastinpi yuraq tantaman tikraspaqa, qipa puchuqninkunatam qichunchik valor nutricional nisqamanta. Chaymantaqa, fecundación artificialpa yanapayninwanmi chay rurupa achka kayninta wicharinchik, allin kayninpa chaninpi. Tukuchanapaqtaq, llulla runaqa usqhayllata wiñachkarqa, chayraykutaq mikhuy ruruchiy yapakusqanqa manapuni chay mañakuymanjina ruwayta atirqachu.

Hinaspa yaqa llapan tarpuy allpakunawanmi aycha, leche industriakunapa uywa uywankunata mikuchichkanku.

Ñawpaqta qhawarispaqa qharikunaqa sasachakunkumanmi runakunaq hatun allinninkunata q'omer mikhuywan tarinankuta.

Yaqa chay ratopin llapa onqoykuna wiñaypaq apasqa kanqa, sapa yapasqapas huchapas kay pachamanta chinkapunqa.

Chaypachallapitaqmi kawsay suyakuyqa iskay kinsa kutita yapakunqa, hinallataqmi kanqa qolqe tarpuy ñawpaqman puririy, chay hina hatunmi, pachak watakunan mana runaq makinman hinachu kanqa, kunan hina kaqtinqa.

Kay afirmacionkunaqa cheqaqmi, manan cuentochu, aswanqa, llapan chay beneficiokunataqa ancha facil-llatan rantikunman. Tukuy ima ruwananchikqa, naturalezapa aswan elemental kamachikuyninkunata respetananchikmi, chaynallataqmi kawsaq hinaspa integral trigo mana chinkachisqa kananpaq. Sichus huk runa yuyaypi perspicaciayoq kanman haykuspa, kawsaq, activo trigowan ruphasqa t'antawan hukniray kasqankuta repararananpaq chayqa, faciltan deducikunman crudo mikhuqpa organismonwan wayk'usqa- .
mikhuq.

Kunanqa qhawarisun kunan kamachikuqkuna imayna yuyaykusqankuta pachantinpi hinallataq huk kamachiqkuna kay ancha chaniyoq sasachakuykunaman. Paykunamanta chaskisqanku cartakunaqa qawachinmi punta kaq libroyta interesakuspa leesqankuta, chaynallataqmi tarikunku qawasqaywan tukuy imamanta llakipayasqankuta. Manam maymantapas huk mana tupaq kunkatapas uyarirqanichu. Ichaqa manan kayllachu. Libroyqa manan huk kutilla leespa huk ladoman churanapaq sumaq novelachu. Chayqa huk tomo, chaypin rimakun kay pachanchispi aswan importante, usqhaylla sasachakuykunamanta. Chaytaqa sapa kutillanmi qhawarina, sapa frasetapas allinta pesaspa askha horakuna qhawarina.

Pantasqa kanman sichus kay pacha kamachiqkuna crudo mikhuyta huk tapuy rutina hinallata qhawarinkuman, hinallataq llapan huk sasachakuyninku política y económica hina, "yachaqkunaman" apachinkuman aswan estudianankupaq, qhawarinankupaq ima. Waranqantin watakunañan askha experimentokuna estudiokuna ima kan, ichaqa llapanmi sinchita mana allintachu ruwarqanku. Kunanqa, kamachikuqkunapa chaylla deberninmi runakunata kamachinanku CHAY EXPERIMENTO DISTRUCTIVOKUNA TUKUYKUNAPAQ, NORMAL KAWSAYNKUMAN KUTIMUYKUNAPAQ. Kunan pachaqa sapa yuyaysapa runaqa yachaqmi, naturalmanta mana naturalmanta, kawsaq mikhuymanta, mana kawsayniyuq mikhuykunamanta ima, artificial, qhillichasqa materialninkuwan ima, mana kaqlla kasqankuta riqsinanpaq.

Millonnintin runakunata kamachiq runaqa, manam allintachu atinman huk sapan runata kamachiy, kikin runa.

Iskay razonkunalla kanmanmi crudo mikhuypa kamachikuyninkunata qipanchanapaq: mana allin yuyayniyuq kay, mana munay atiyniyuq kay. Kimsa kaq razonqa manam kanmanchu. Llapan wakin "razones" nisqakunaqa pretextokunallam, chay iskay pantaykunata pakanankupaq ñawpaqman puririchisqa. Anchata respetakuq runakunaqa manan pimanpas piensanankuchu mana valorniyoq kasqankuta, mana allin kawsayniyoq kasqankutapas.

Iskay kinsa killaña hunt’asqa q’omer mikhuyta ruwaqkunaqa manan hayk’aqpas aceptankumanchu ñawpaqpi mana normal kawsayninkuman kutipunankupaq, andamio chakiman pusasqa kaqtinkupas. Runanta qhawariq runa, paypa qhali kayninta, allin kaynintapas chaninchaq

wawakuna chay "experimento" iskay kimsa killamanta ruwanqaku mana huk ratullapas iskayrayaspa. Chay umalliqkuna llaqtankuq kusikuypi, allin kawsakuyninpi interesakuqkuna (kaqtinqa) kikinkumanta ejemplonkuwanmi llapa runaq allin kawsayninpaq ñanta kicharinanku. Kaymi kanqa aswan allin, aswan allin runa kaypaq servisqanku.

Mana exageracionchu nisunman yanusqa mikhuykuna, mana natural kasqankurayku hinaspa... sustancias artificiales nisqakuna, manan huk grano mikhuytapas qonchu células especializadas nisqanchiskunapaq. Hinaspapas, chaykunata qonapaq gastopas, sasachakuypas manan usuchiyllachu, aswanpas runaq órganonkunata hunt'asqata chinkachinapaqmi, cheqaqtapunin kikin runaq cuerpontapas. Ñawpaq killakunapi q'uñi mikhuypi experiencia tarisqankuqa sut'itan rikuchinqa llapa runaman kay nisqakunaq cheqaq kayninta. Kay tapukuypi huk rato yuyaymanayqa allinmi.

Kay qhipa watakunapiqa ancha achka willakuymi kachkan kay pachapa tukuy k'uchunkunamanta chaskisqa kanku, q'uñi mikhuywan allin ruwaykunapi. Kay willakuymi qawachin waranqantin convencisqa crudo mikuqkuna kasqankuta enteron pachapi chiqisqa kasqankuta, achkankum hatun unquykunamanta hampisqa karqaku, kunanqa aswan kusisqa kawsachkanku. Kay runakunaqa manam yachaqkunachu nitaq yachaqkunapas; paykunaqa yachaysapa, culturayuq runakunallam, paykunam kikinkupa qawariyninwan, yuyayninkuwan ima, crudo mikuypa kamachikuyninkunata entiendeyta atirqaku, hinaspapas valorniyuqmi karqaku necesario decidinankupaq.

Llakikuypaqmi, qillqaykuna mastarikusqanmi achka hatun sasachakuykunawan tuparurqa. Sut'inmi, manan huk runaq atiyninchu, millonninpi gratis librokunata teqsimuyuntinpi rakiyqa. Inglaterrapi, Américapipas askha editorkunamanmi solicitudta ruwarqani, chaypin invitarqani inglés simipi ñawpaq kaq libroyta llaqtankupi hukmanta horqomunankupaq. Llapallankum reqsikurqaku chay libroqa ancha sumaq kasqanmanta hinaspa allin kasqanmanta, ichaqa llakikusqankutam qawachirqaku qillqasqankupa nisqanman hina mana kasqanmanta. Kayqa allin entiendenapaqmi karqa, imaraykuchus chay qillqasqanqa llapa wakin "dietético" nisqa qillqanku tukukunanta señalanman karqa, imaraykuchus manam pipas crudo mikuypa kamachikuyninku

chaykunataqa pisillatapas qhawarirqankun. Kunan tiempopi runakunaqa manan rikunkumanchu millay interesninkumanta aswan karuta.

Kaywanmi valekuni llapa sociedadkunata, organizaciones filantrópicas nisqakunata, allin sonqoyoq allin ruwaqkunata, espiritu público nisqa runakunatapas, teqsimuyuntinpi, sumaq sonqowan yanapawasqankumanta. Qelqaykunata mast'arinankupaq tukuy ima yanapawanankupaq. Iskay chunka, pichqa chunka utaq pachak qillqaykunata mañakuspa munasqankuman hina rakiyta atinku, rantikuspa utaq mana qullqillapaq quspa. Sapa libron kawsaykunata qespichinman, sinchi onqoykunamanta runakunata hampinman otaq wawakunaq hamuq tiempopi kusisqa kawsanankupaq suyakuyta kicharinman. Kunan pachaqa manan kanchu chaymanta aswan hatun runa yanapayniyoq ruway.

Sichus 15 wata ñawpaqta chhayna libroq allinninpaq karqani chayqa, kunanmi iskayniy munasqa wawakunaqa kawsankumanmi. Huk ladumantaq, sichus yuyayniy mana k'ancharisqachu kanman karqan yaqa 10 wata ñawpaqta chayqa, manan ñoqa kikiypas kunanqa kawsanaychu karqan. Llapan kay pachapi runakunaqa kay ratollapin kaqlla kashanku, anchatan necesitanku yanapayninchista. Chayllaraqmi riqsinanchik allin mikuymanta kamachikuykunata.

Kunanqa ñawiywan rikuni imaynatachus wakin cuerpokuna hatun qullqita gastanku wakchakunaman ch'uyanchasqa hak'uta, azúcar, ch'aki leche, waqaychasqa aycha ima rakinankupaq. Chayna mana natural hinaspa llumpay waqllisqa mikuykunata runakunaman rakispankum, mana musyakuspalla aswan hatun huchata ruwanku hinaspa naturalezapa kamachikuyninkunata sarunchanku. Paykunaqa aswan piadoso ruwaytan ruwankuman, sichus chay desgraciado runakunaq ñawinta kicharinkuman, hinaspa yachachinkuman imayna crudo-vegano kayta.

Llapa mikhuy vicioyuqkunapaqqa yana yuraq, yuraqtaq yana. Huk pachaqa, Pachamamaqa sayasqalla kasqanmantam yuyaqku, intipas quyllurkunapas muyuriqninta puriq. Sichus pipas contranpi iñiyninta rikuchirqan chayqa, pisi yuyayniyoq runakunan locopaq qhawarirqanku, kikin ñawinkuman hina Pachamamaqa maychus kananpi allinta takyasqa kasqanrayku, intitaq hanaq pachata kuyurirqan.

Kunan tiempopipas chayna yuyayllam kamachikun. Runaqa yaqapaschá kikin cuerponpi sientekun pepino "dañota" ruwasqanmanta, iskay kutita yanusqa yuraq t'antawan llimp'isqa arrozwantaq, facil digerido kasqanrayku, wiksa ruwayninkunata "regulan". Ichaqa manan reparanchu, cheqaqta rimaspaqa, chay t'antakuna, arrozkuna ima utilizasqanmi cheqaqtapuni wiksan pisi kallpayasqanmanta; chiqaptaqa pepinoqa unay pachapaq hampiq mikhuymi.

Kunan tiempopiqa llapa runakunan convencisqa kashanku, pipas mikhuqtin hina a pisi platokuna "nutritivo" mikhuykunata yarqasqa kaqtin, payqa hunt'achinmi sapa kutilla organismonpa necesitasqankunata. Ichaqa runakunaqa manan yachankuchu chay runaq normal célulankuna mana chay wañusqa, artificial sustanciakunamanta huk grano mikhunata hap'isqankuta, wiksan hunt'aña kashan chaypas, ancha yarqasqallapuni kasqankuta.

Kunanqa llapa runan convencisqa kashanku, allin kawsayta purichinapaqqa, imaymana cientificokunaq yupayninkunawanmi pusasqa kanan, chaykunan kanku proteínas, vitaminas, minerales nisqakunaq valores nutritivos nisqakuna, chaykunatan tarinku laboratorios de investigación nisqakunapi. Paykunaqa manan reparankuchu yaqa llapan yupaykuna cheqaqpiqa llapanpi llulla kasqankuta, cheqaq siq'imanta mana allin representacionkuna kasqankutapas.

Kunanqa pipas onqoqtinqa convencisqa kashan tukuy ima kapusqanmanta hampikunanpaq ruwayqa huk veneno particularta tariymi, chaytam sutichanku droga nispa. Chayraykum chaylla chay admirakuypaq ruwaq sustanciata maskayta qallaykun. Ichaqa manan yachanchu drogakunawan hampichikuyqa kay wayk'usqa mikhuy edadpa layqakuynin kasqanmanta, manataqmi ima venenopas hayk'aqpas ima allin ruwaytapas ruwayta atinqachu. Nitaqmi yachanchu llapa onqoykuna iskay causakunaraykulla kasqanmanta: normal células nisqakuna mana natural nutrimentokunayoq kasqankurayku yarqaymanta hinalla kasqankuta, mana natural, wayk'usqa mikhuykuna huk venenoyoq sustanciakunaq mana allin ruwasqankupas; mana kimsa kaq causa kanchu. Chhaynaqa, huk kutilla wiñaypaq llapa onqoykunamanta kacharichikunanchispaqqa huklla yuyayniyoqmi. Mana natural mikhuykunamanta, hampikunamanta ima, tukuy imamanta karunchakunanchik tiyan, chantapis célulasninchikpa necesitasqankuta satisfacenanchik tiyan nutrición natural (veganismo crudo) nisqawanlla.

Drogakuna, unquykunata hampinapaq hina qhawarisqa, chiqapmantaqa, kikinmi unquykunata paqarichiq. Generalmente rimaspaqa, chayta

huk manchay hinaspa llakikuy pantaymi ima hampiq propiedades nisqakunatapas maskanapaq huk sustancia sintética nisqapi utaq sapan nutrimento nisqapi. Chaywanpas kay pantasqallan runakunaq ruwasqanqa pachak watakunaña. Kay pachapiqa manan kanchu ima hampiq sustanciakunapas; kanmi factores especiales nisqakunalla, chaykunan onqoykunata apamun, chaykunata horqospaqa llapa onqoykunan kikillanmanta chinkachisqa kanqa. Chay factores nisqakunan kanku yanusqa mikhuykuna hinallataq venenokuna mayqenkunachus pantasqa sutichasqa hampikuna.

Kunan pacha runaqa anchatam orgulloso civilizacionninmanta, ichaqa karun chiqap civilizasqa kasqanmanta. Chiqap civilización nisqataqa manam tupunachu progreso técnico nisqallawanchu, aswanqa SAPA RUNAPA YUYAYNINPA ALMANPA ALLINCHAYNINWAN, VICIOSWAN VICIOSMANTA CONQISTANINWAN, SUPERSTICIONESMANTA RUNA YUYAYNINPA EMANCIPANINWAN. Kunan pacha runaqa mana normal mikhuy munayninta hunt'ananpaqmi pachakmanta pusaq chunka ch'uya, natural mikhuykunata ninapi ruphachin, hinaspan kikinpa chinkachiyninta apamun, artificialta onqoykunata paqarichispa. Sapakama kikinkupaq munasqankuta, hatunchakuyninkuta hunt'anankupaqmi, suyukunapi kamachikuqkunaqa kay pacha llaqtakuna ukhupi cheqninakuypa, chiqninakuypa muhunta tarpunku, hinaspan wañuchinakunku.

Cienciaq representantenkunapas, llapa khuyapayakuy sientekuykunata, runa kaytapas wikch'uspanku, mana allintachu cienciaq ch'uya sutinta aprovechanku, paykunaq mana allin interesninkuta ñawpaqman puririchinankupaq, chayta ruwaspataqmi aswan mana khuyapayakuq hina runakunata suwanku.

Huknin aswan admirakuypaq pruebakuna mana yachaymanta hinaspa qipaman kaymanta kunan pacha "civilizado" runamantaqa, cáncer unquymanta tapukuyman asuykusqanmi. Chunka watakunañan maskhashan wakin sustancia química nisqakunapi chhayna hatun desgracia kasqanmanta, imayna hampichisqanmantawan, kunankamapas chay mana yuyayniyoq maskhaynintan ruwashan.

Kaywan tupachispaymi tawa wata ñawpaqtaraq kay pachapi achka autoridadkunaman mana iskayrayay atina pruebaykunata qawachirqani. Kunan punchawmi chay pruebakunata yapamanta apachini, aswan detallada hinaspa amplificasqa formapi, achka concreto ejemplokunawan qawachisqan. ¿Imaraykutaq imaymana ministeriokuna saludmanta, huk kamachiqkunapas karunchakuspanku mana imapas qokuspanku sayanku? ¿Imanasqataq runakunaqa natural mikuykunata manchakuypaq chinkachiyta hinalla ruwanku? Imanasqataq paykunaqa

libronkupi, periodiconkupi, revistankupipas hunt'ashallanku, falsa vitaminakunamanta, dieta específica nisqamantawan contradictorio hinaspa mana allin recomendacionkunawan? ¿Maypitaq runapa conciencian hinaspa sumaq sonqo kaynin? ¿Maypitaq kachkan civilización nisqa?

Chayta pruebachunku civilización nisqamanta sapa kuti rimaqkuna paykuna kikinkun civilizasqa kanku, naturalezaq aswan elemental kamachikuyninkunata hamut'anankupaq, entiendenankupaq ima ninan karqan runata llapa onqoykunamanta kacharichiy, iskay kutita kawsay suyakuyta, kinsa kutita otaq tawa kutita kawsayta.

Kaywan tupachisqa, huk llakikuypaq ejemplo aswan sut'imanta hukkunaq derechonkuna mana allin apropiacionmanta hamurqan karu Los Ángeles llaqtamanta iskay wata ñawpaqta. Inglés simipi ñawpaq kaq libroyta leespa, California llaqtapi huk señora señora H. Bulbeck sutiyoqmi, crudo mikhuy hunt'asqata mikhupun. Chay yuyaypa aspecto humanitario nisqawan aysasqa, 30 copia librota mañakun, hinaspan decidikun allin willakuyta amigonkunaman, familiankunamanpas mast'arinanpaq. Chaykamataq, yachaspa huk runa John Martin Reinecke sutiyuq runa Los Ángeles llaqtapi "Kawsasun" Revista nisqapi q'uñi mikhuypa "allin" kayninmanta qillqasqakunata qillqasqanmanta, huk cartata apachin, chaymantataq willan imaynatachus hampichisqanmanta chaymanta qhepaman qosanpas sapa onqoyninkumanta qhaliyasqankupas.

Libroykunata ñawinchaspaymi enteron pachapi achka unquqkuna crudo mikuyta hapirunku, chayraykum achka hatun unquykunamanta hampisqa karqaku, uma nanaymanta hinaspa wiksa nanaymanta, sunqu unquymanta hinaspa cáncer unquymanta. Unqusqakuna, pikunachus watakunamanta mana ima beneficiotapas tarirqankuchu aswan allin yachayniyuq "especialistas" nisqakunap yuyaychasqankumanta, achkhataq mana suyakuyniyuq casos hina hospitalesmanta lluqsisqa karqanku, pisi killakunallapi qhali kayninkuta kutichipurqanku, kunantaq atikunku kusisqa kawsaypa llapa saminchayninkunawan.

Wayk'usqa mikhunata, huk venenoyuq sustanciakunatapas saqiqqa, mana tukuy unquykunamanta, mana manchakuspataq suyakunman verde machuyayta qhali kayta, kallpayuqta, mana sapa kuti unquykunamanta ñakaymanta. Kay qillqapa qatiqnin rakinpim ñawinchaq runaqa tarinqa a

akllanakuy achka cartakunata, chaykunatam sapa punchaw chaskini ñawpaq unquqkunamanta, paykunam llakisqa kachkanku hukkunata yanapanankupaq, experienciankuta willaspa. Chay espiritupin señora Bulbeckqa tayta Reineckeman qelqananpaq yuyaykurqan.

Chay wiraqochaqa manan uyarinchu derechoyta kikiypa libroypi, copian simita simipaq sapa huk suqta máxima libroypa tapanpi qusqa! chaykunata churan febrero, abril, 1965 watapi "Kawsasun" nisqa qillqasqakunapi.
Revista huk qillqasqapa huknin hina "Aventuras en alimentos crudos" sutiyuq, chaymanta payqa huk willakuykunata rantiyta qun $5 chaninpi. Ichaqa aswan admirakuypaqmi, ¡huk qallariy notapi revistapa editorninkuna chay contenidokuna chay qillqasqata qillqaqpa kasqanmanta qawachisqankum! Runakunaqa manam "Kawsasun" nisqa qillqataqa ñawinchanankuchu.

Revista, chaymi kawsan vitamina artificial nisqamanta willakuykunapi, "dietético" nisqa wakichiykunapipas.

Kunanqa chunka wata masñan kawsayta saqerqani, tukuy kusikuyniytapas qechurqani. Aylluypa, ñuqapa ima necesitasqankumantam anchata frugal karqani, ichaqa manam huk ratullapas iskayrayarqanichu llapa qullqi waqaychasqayta estudiokunata ruwanaypaq hinaspa librokunata hurqunaypaq, chaymantam 10.000 copiakunataqa gratisña rakirqani, organizaciones científicas nisqakunaman hinaspa sapankama runakunapas kay pachapa tukuy k'uchunkunapi. Kay sacrificiokunata ruwarqani lliw pachaman chiqap ñanta qawachinaypaq kusisqa hinaspa natural kawsayman, tukuy tiempom sunquywan almaywan protestarqani chayna consejokunata qullqipaq rantikunaypaq.

Ichaqa kunan punchawmi señor J. M. Reinecke, yuyayniykunata hinaspa máximasniykunata allinta servichikuspan, 5 dolar qullqita mañakun runakunaman imayna mikusqankuta qawachinanpaq natural mikhuykuna! Kayqa, chiqapmi, tapukuypa aswan llakichiq kaqnin.

Kaypiqa tayta Reineckepa iskay qillqasqankunamanta hurqusqakunam kachkan:

KAWSACHU

Febrero killapi, 1965 watapi[1]

AVENTURAS EN ALIMENTOS CRUDOS JOHN MARTIN REINECKE RUWASQA

Amerikamanta Rurukuna paqarichiq hinaspa maskaq

LLAPAN DERECHOKUNA QILLQAQPA WAQAYCHASQAN

ÿ Kay serie de artículos nisqapi qillqaqqa yuyayninta qun sapan experimentacionkunapi hapipakuspa, chaymantapas achka experienciankuna achka climayuq runakuna ukupi kawsaspan hinaspa estudiaspan — paykunaq mikhusqankuqa q'omer mikhuykunata, qhali kaypaq rurukunata ima. — Ed.

Q'uñi mikhuyqa runap mikhunanlla kanan tiyan. Wayk'usqa mikhuy mikhuyqa mana natural costumbrechu, chaytaqa kay pachamanta chinkachina tiyan sichus allin qhali kayta aypanapaq. Runapa mikuyninqa kawsaq células nisqakunallamantam kanan, yanusqa mikuykunam lliw runapa unquyninkunata aswanta apamun. Q'uñi mikhunata mikhuyqa runasta tukuy unquykunamanta kacharichin, runap kawsaynintataq 140 watakama utaq aswanta mast'arichin.

Chayraq naceq wawata yanusqa mikhuykunaman acostumbrayqa aswan millaymi huchakunamanta, imaraykuchus kaypin llapa sasachakuyninkuna qallarikun (Qhaway "Crudo-Mikhuy" nisqa ñawpaq kaq edición nisqa qelqaypa tapan). Biólogos nisqakunaqa pruebanankun naturaleza pantasqanmanta, wayk'usqa kashaspa mikhuykunata mana presentawasqanchismanta. (Ñawpaq kaq edición, p. 32). Normal wawaqa millakunmi wayk'usqa mikhuykunaq saborninta, chaykunaqa wayk'usqa mikhuyman vicioyoq runallapaqmi rikch'akun, imaynan opiopas drogakuq runapaqqa kusikunapaq hina rikch'akun hinata. (Ñawpaq kaq edición, p. 33). Cocinapi nina rawraspanmi 90 por ciento allin crudo mikuykunapa valorninta ruparun hinaspa chinkachin. (Ñawpaq kaq ediciónniypa tapan).

Abril killapi, 1965 watapi[1]

Ñawpaqta qhawariypiqa mana atikuq hinam yaqa ima unquykunamantapas kacharichikuyta atisqanchikqa, natural crudo mikuykunata mikuspalla. Ichaqa cheqaq kaqmi, "mana iñiy atina" facil-llatan huk hunt'asqa cheqaqman tukupun... (Ñawpaq kaq edición, p. 45).

Biólogos nisqakunaq, doctorkunaq deberninmi kanan runakunata kallpachayqa natural kaqkunata mikhuy; mana t'aqanapaqchu chay constituyentes nutritivos nisqakunataqa mikhuykunata ruwanku, aswanpas sapa kutinmi yaqa llapanta mikhunanchis, chaymi proporciones naturalmente equilibradas nisqapi, hinallataq estado viva, crudo nisqapipas. Doctorkunapas, biólogos nisqakunapas manan hayk'aqpas rimanankuchu t'aqanakuy allin kasqanmanta

sapankama constituyentes nutritivos nisqakunata, ichaqa enfatizananmi indispensable nisqa hunt'asqa crudo mikhuykuna.

PISI RESUMEN

Hatun rimaypiqa, llapan ciencia de nutrición nisqataqa iskay hatun puntokunapin pisiyachisunman, hinaspan llapa runakunaq llakikuyninta churasunman:

1.Runa mikhuyqa llapanpi kawsaq crudo células nisqamanta kanan. Kawsaq células nisqamanta ruwasqa mikhuykunallan runaq kawsasqanpa mañakuyninta hunt'ananpaq llapa sumaq kayninkunata chaskinku.

2.Pachamamapiqa kanmi común hinallataq akllasqa verdura cuerpokuna. Aswan hunt'asqa, ancha mikhuyniyuq verdurakuna kurkukunaqa aswan allin rikch'aq rurukuna, q'umir verdurakuna, nueces, cereales, saphikuna ima.

Pisi rimayllapi, runaqa allin qhali kapun, q'omer mikhuyllata mikhuspa; wayk'usqa mikhunata mikhunankama unqusqa; hinaspapas chayna mikuywanlla kawsaspanmi wañun. (Ñawpaq kaq edición, p. 24).

Revistapa Editorninpa tukupay willakuynin:

Deberes nisqakuna ñit'isqanrayku manan atikunqachu señor. Reinecke cartakunata kutichinanpaq. $5 chaskispaqa sapa p'unchaw kikinpa crudo mikhuy menú-guía kaqninta chaymanta recetas Estados Unidospaq chaymanta Trópicos kaqpaq apachisunki hunt'asqa direccionkunawan. Chaykunaqa manan libro hinachu. Kayman apachiy... - Ed.

Sapa kutinmi enfatizarqayku llapa frutakuna, verdurakuna, nueces nisqakuna allin mikhuykuna aswan allin calidadniyoq kasqankuta, yaqa kaqlla propiedades nutritivas nisqayoq kasqankuta. Chayraykun llapa "menú-guias" nisqakuna, crudo mikhuypaq recetakunapas mana ima valor científico nitaq nutricional nisqayoqchu. Aswan mana yachaq runapas atinmi programa dietético nisqa ruwayninta, chaytaqa ruwanmanmi apetito nisqanwan, gusto nisqanwan ima.

Revistapa febrero killapi lluqsisqanta chaskispaymi, Editorman, señor Kay K. Thomasman, huk cartata qillqarqani, hamuq tiempopi derechoykunata waqaychananpaq kusisqa kasqanpi iñispa:

21 ñiqin ayriway killapi 1965 watapi

Tayta Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Ángeles, Calif.

Kuyasqa Tayta,

Musphaymi karqan "Kawsasun" nisqa febrero yupaypi leerqani tayta John Martin Reineckeq qelqanta, sutichasqa "Aventuras en alimentos crudos", chaypin qelqaqqa simimanta simiman copiarqan libroypa tapanpi lemakunata, "Crudo-Mikhuy", hinaspan chaykunata kikin contenido hina representasqa. Ama hina kaspa, qatiqnin revistaykipi kay mana allinta entiendesqaykita allichay hinaspa sumaq sonqowan ruway hamuq tiempopi mana chay hina kananpaq.

Arshavir Ter Hovannessian sutiyuq runa

Llakikuypaqmi, yaqa huk killamanta, kay mana allin kutichiyta chaskirqani, chaypim tukuy atisqankuta ruwarqaku señor.
Reineckepa literaturapi mana chiqap kaynin:

12 ñiqin qhulla puquy killapi 1965 watapi

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh avenida 21, Peshan calle, Teherán, Persia suyupi.

Kuyasqa Tayta:

21 punchaw abril killapi qillqasqaykimantam tayta John Martinman qillqarqaniku Reinecke sut'inchananpaq hinaspa kaytan yuyaychawanchis;

`Ñoqaqa qhawarirqanin febrero killapi qelqasqaypi qolqeta, tarirqanitaqmi mana maypipas tayta Ter Hovannessianpa lemakunaq mayqen partentapas simimanta simiman copiasqayta. Llapan rimasqaymi crudo mikhuykunamanta, 25 wata experiencia huñusqaymanta, estudiasqaymanta huñusqa, kikiypa yuyaykusqaymi, rimayniy ima. Sichus payman rikch'akuq ima rimaykunatapas ruwarqani chayqa, puramente coincidenciami, manan intencionalchu.

`Suyasaqmi suyupi huknin aswan hunt'asqa huñusqa q'omer mikhuy librokunayoq kasqayta, chaykuna ukhupitaqmi tarini huk copiata huch'uy qelqachanmanta.

Chaymanta copiayman karqan chayqa, paymanmi crédito qoyman karqan. Yuyarinitaqmi huk wata ñawpaqtaraq huk amistadniypa qillqa maytunta quwasqanmanta; hinaspapas tayta Ter-Hovannessianmanmi 10 dolar qolqeta apachisqayta, amigoykunapaq huk folletokunatawan apachimuwananpaq. Chayqa yaqa huk killa ñawpaqtaraqmi karqa. Kunankamaqa manan uyarirqanichu tayta Ter Hovannessianmanta nitaq qolqetapas. Sichus mana folletonkunata apachiyta munanmanchu chayqa, qolqeytan kutichipunan, imaraykuchus cortesía nisqallatan rimashani, 25 wata ñawpaqta kawsayniyta qespichiq q'omer mikhuykunaq allinninkunata mast'ariy allin kasqanmantawan', nispa.

(firmasqa) John Martin Reinecke "Bajo las circunstancias y en qhaway tayta Reinecke nisqanmanta, payqa manan apropiarqanchu libroykiq tapanpi lemakunata, "Crudo-Mikhuy", manan ruwarqanchischu corrección en LET'S LIVE Revista nisqapi.

(firmasqa) KAY THOMAS, Editor-Editor.

Kay aswan pisi kallpayuq rimanakuykunaman kutichispaymi kay cartata apachirqani:

27 ñiqin qhulla puquy killapi 1965 watapi

Tayta Kay Thomas, Editor-Editor. Kuyasqa Tayta:

Llakikuywanmi willasqaykichik, 21 punchaw abril killapi cartayman 12 punchaw aymuray killapi kutichisqaykichiktaqa manam allinpaqchu qawani.

Revistaykita huchachani tayta Reinecke yuyayniykunata, lemaykunata mana allinta apropiachisqanmanta, derechoyoqtaqmi kani satisfacción mañakunaypaq.

Qamqa kallpanchakunki justificayta chay engaño público ruwasqanmanta señor Reinecke, pay yuyayniykunataqa pichqa dolar qullqiwanmi rantikuchkallan. Campañayqa aswantaqa chayna qullqi mañakuymanmi.

Chay 10,00 dólares nisqamanta rimaspaqa, chaymanmi tayta Reinecke apachisqa nispa nin me con pedido de libros, llakikuni niyta mana qolqetapas nitaq cartatapas paymanta chaskisqayta.

ATERHOV sutiyuq runa

Kay qillqanakuyqa tukusqañam karqa señora Bulbeck sumaq sunquyuq kaptin, chaymi apachimuwarqa "Kawsasun" Revistapa abril killapi numeronta, chaypim, hawapi qawasqanchikman hina, aswan qawapayakuq ejemplokuna literario mana honradezmanta. Ñawinchaqmanmi saqiykuni, qillqasqaywan tayta Reineckepa qillqasqankunawan "rik'akuykuna" qunqayllamantachu icha yuyaypichu kasqanmanta.

Editorqa manan hombronmanta responsabilidadta chhaphchiyta atinchu, imaraykuchus payqa allintan reqsirqan libroyta, chaytaqa askha killakuna ñawpaqtaraqmi revistanpi qhawarirqanku, señor.
Reineckeqa aswan mana allinmanmi tukuchin mana imapaq valeq excusakunawan, mana allin rimaykunawan ima.
Chay chunka dolar qolqeta apachimuwasqanmanta aswan mana imapaq valeq tapukuymanta rimaspaqa, llapa runaq qayllanpin mañakuni bancoq sutinta yachanaypaq otaq ima mediowanchus qolqeta apachimuwarqan nispa, chaymantaqa manan ima willakuypas kanchu.

Tukuy recomendaciones de dietas específicas nisqamantaqa tukuyninpi pichasqa kanan tiyan kay pachamanta karunchakusqa. Runakunaqa sut'itan repararanku YANQA MIKHUYKUNA MANAM IMA MIKHUYTAPAS QUNANCHU, hinallataq RUNAQA MANAM AYCHAYUQCHU.
Kaymanta hawaqa, SAPA RUNA IMATAQ MUNANMANTA, IMA FORMA MUNAYMANTA MIKHUN. Kayqa llapanmi sapakamapa gustonmanta.

"Dietistanchiskuna" anchata pantachirqanku runakunaq cerebronta hatun lista recetakuna menú nisqakunayoq, chaymi askha runakuna yuyaykunku ñoqapas, chay "yachaqkunaq" wawqe-panantinman pertenecesqayta, chayraykun sapa kutilla qelqamuwanku huk programa de consumimiento nisqa mañakunaypaq natural mikhuy. Kaypiqa llapankuman huñusqa kutichiyta quyta munani.

Kunanmanta pacha manaña ima programa dietético especial nisqapas kananchu, recomendacionkuna utaq horariokuna pillapaqpas. Runaqa ima munasqantapas mikhunanmi, maypacha atisqanman hina, mikhuy munasqanpa mañakusqanman hina, imaynan llapa kawsaqkunapas mikhunku hinata, huk hormigamanta elefantekama Huk uywakuna ichaqa, aswantaqa chay materialkunawanmi saksasqa kananku, chaykunaqa facil-llatan kashan paykunapaq tarikuq; Trébol, heno, .

urqu sachakuna, sacha raphikuna hinaspa chunniq kichkakuna granukunawan, nueceswan, verdurakunawan, rurukunawan ima.

Q'uñi mikhuq runaqa p'unchawpi huk kutillatapas, chunka kutitataq p'unchawpi mikhunman; mikhuchinmanmi huk rikchaq rurupi utaq pachak rikchaqpi. Saludmanta qhawariypiqa manan hukniraychu, imaraykuchus sapa sapan crudo verdura mikhuykuna sapaqchasqa hap'isqaqa kikinpi hunt'asqa mikhuyta qon. Crudo mikhuq runaqa manan "científico" otaq "dietético" nisqa recomendacionkunaq listankunawanchu pusasqa kanan, aswanpas apetitonpa, paladarninpa mañakusqanwanmi, chaykunan kanqapuni mana pantaq pusaqnin, nutrimentos naturales nisqakuna akllaypi. Aswan seguro, aswan mana imamanta manchakuspa, aswan facilmi, mikhuyninchista mikhuy, maypichus naturaleza wakichiwasqanchis, rikuchiwasqanchispi, kirunchispa uranpi ñut'uspalla. Ichaqa pipas tiempoyoq, kusirikuyniyoq kaqtinqa ensaladakunata, huk chaqrusqa mikhuykunatapas ruwananpaqqa, chaykunatan mikhunan

wakichisqa kasqan qhepallaman, mana chayqa pachaq purisqanman hinan runaqa mikhuykunaq mosoq degeneracionninkunaman tanqasqa kanqa.

Runakunaqa manañam sapakama unquykunapa etiologíanmanta, diagnósticomanta, terapéuticomanta, hampikunamanta, vitaminakunamanta, mineralkunamanta, proteínakunamanta, hidroterapiamanta, electroterapiamanta huk rikchaq temakunamantapas rimaq librokunataqa ñawinchanankuchu, imaraykuchus llapa unquykunaqa huk causa comúnmantam hamun hinaspapas huk método común hampiyniyuqmi .

Achka vegetarianokuna, mana vegetarianokunapas, pikunachus a aswan pisi rurukuna sapa kutimantaqa, crudo mikhuq hina qhawarikunankupaqmi yuyaykunku. Ichaqa manan pipas q'omer mikhuq hinachu qhawarikunman, killapi huk wayk'usqa mikhunata hap'ispaqa, chhaynapin mana hayk'aqpas onqoymanta llapanta kacharichikuyta atinqachu. Kayqa kanman, crudo mikhuy qallariy etapas nisqapi huk yupay unqusqa células nisqakuna puñuyman urmasqankurayku, chay unquypi unayta unayta kawsasqankurayku. Hinaptinqa killapi huk yanusqa mikuyllam aypanman kawsarichinanpaq hinaspa hukmanta miranankupaq. Q'oñi mikhuq runaqa wayk'usqa mikhunata huk t'aqa mikhunata hap'iqtin hinaqa, seguropunin chay onqosqa célulakunaman mosoq mikhunata qon, mosoq kawsaytapas qon. Chayraykun pipas onqoykunaq ñak'ariyninmanta mana llapantachu kacharichikuyta atispaqa, chayta ruwanan

maskhay causata chay wakin kutipi huchallikuykunapi manataq huk cuartokunapichu. Chay mana ruwasqakunapaqqa manan imapipas justificacionqa kanmanchu.

Huknin aswan mana takyasqa rimaykuna hunt'asqa q'uñi mikhuypa contranpi, . chaymi wakin kutiqa wakin norte suyukunamanta chayamuwan, aswantaqa Inglaterramanta, chaymi pachaq mana kaqlla kaynin. Runaqa huk makilla crudo granota tariyta atiptinqa, manam tapukuy kanmanchu ima suyupipas nutrimentos naturales nisqakuna pisiyasqanmantaqa. Chaymantapas, wayk'usqa mikhuykunaqa manan pisi mikhunatachu runaq kawsasqanman qon, chaymi llapan pachantinpi mikhuykuna suficiente kanan, sichus runakuna mikhuchiyta atinkuman, kawsayta takyachinankupaqpas. Mikhusqanchismanta wayk'usqa mikhunata chinkachispaqa manan imatapas pisiyachinchischu mikhusqanchispa valor nutritivo nisqamanta; aswanpas venenoyoq mana allin materialkunamantan kacharikunchis. Chay cheqaq kaqkunaq hunt'asqa significadontaqa, askha watakunaña q'omer mikhuypa allinninkunata chaskiq runallan chaninchanman. Tukuy chay "científico" postuladokuna, chaywanmi biólogos wayk'usqa mikhunata mikhuy hina rikuchiyta munanku, chaykunaqa mana imapaq valeq conjeturakunan, yanqa engañokuna ima.

Imaynachus kasqanman hina, kay ratollapin kan wakin suyukuna maypichus runakunaqa "piska" mikhuykunawan ñak'arishanku, sapa kutitaq yarqaymanta manchachikunku, chaypachan huk declaración oficial nisqalla necesitakun chay unay suyasqa milagrota hunt'anapaq, kay pachaman askha kaqkunata apamunanpaq. Llakikuypaqmi, kay sanu hinaspa llañu willakuy, YANQAKUYMI ALIMENTOS NATURALKUNAMAN DESBASEAN HINASPA SUSTANCIAS DAVILESMAN TIKRIN, mana maypipas rikurinchu, aunque, 1963 watapiña, kay mana atipanakuy atiy chiqap kaqta llapa umalliq kamachiqkunaman, círculos científicos nisqakunamanpas qawachirqani kay pacha. Kayqa admirakuypaqmi qawachin kunan tiempopi runa kaypi mana yachaypi, chiqninakuypi, mana allin iñiykunapi hinaspa millakuypaq viciokunapi chinkaykusqa kasqanmanta. Civilización hinallataq progreso nisqa simikunaqa ch'usaqmi uyarikun, chaykunata runakunaman churaqtinku, paykunaqa tukuy ima nisqaña, qelqasqaña kashan chaypas, manan munankuchu yanukuyqa mana natural hinallataq mana allin operacion kasqanmanta reqsikuyta.

Paykunaqa ninkum biólogo runakuna yachayninkupi admirakuypaq ñawparisqankuta. Yaqapaschá aswan ñawpaqman purisqankuman hina mana imatapas yachasqankuta reparananku. Hinaspapas chay etapaman chayaspa, maypichus libreta reqsikunku naturalezaq cheqaq yachayninpa contranpi kikin yachayninkuqa manan aswan pisillachu kasqanmanta, cheqaqtapunin reqsikunman cheqaqtapuni imatapas yachasqankuta.

Manan chay biólogos nisqakuna ukhupichu "kunan pacha yachaykunapi, yachaykunapi ch'unqasqa" runakuna ukhupi tupanchis yupaychasqa patriarcakunawan, paykunan kawsarqanku 140 otaq 150 watayoqkama. Chayna runakunawanmi tupanchik hatun yachay wasikunamanta allin karullapi, pachamamapa sinqanpi, chaypim wakinpiqa mana allinchu kanku drogakunapa hinaspa llumpay degenerasqa mikuykunapa mana allinninkunamanta. Mayna unayta hinaspa aswan qhali kawsayninku kanman, sichus chay parcial degeneración nisqamantapas qespichisqa kanmanku, chaywanmi kunan mikhuyninkuqa kashan. Imachus quwan derechota hinallataq valorta yaqa sapa kunan concepción ciencia médica nisqamanta impugnanaypaq, chaymi 100 PERCENTE CRUDO MIKUYQA LLAPAN UNQUYKUNA RADICAMENTE Y SIMULTANEO IMAYNA RUWAYTA TUKUCHIN. Prueba, hinan convencisqa kanki.

Manam exageracionta ruwachkanichu, wañuchiqkunata hinaspa huchasapata hina qawaspay, llapallan runakunata, ima fantasioso pretextowanpas utaq hukwanpas, unquqkunatawan mana valeqkunatapas harkanku NUTRIMENTOS NATURAL — musuq verdurakunata hinaspa frutakunata — chaykunam SOLO MEDIOS EFECTIVO chinkasqa saludninkuta kutichipunankupaq . Llakikuypaq mana yachayninkuwanmi chay "yachasqa yachaqkuna" aswan hatun wañuchinakuykunata ruwanku Attilamanta icha Hitlermantapas. Mana yuyayniyoq yuyaychasqankuwanmi millonninpi runakunata wañuchinku, sapa p'unchay, mana ima allinyachiytapas nitaq samarispapas. Chayman rikchakuq mana yuyayniyuq huchasapakunamantam kachkanku llapallan hampikuna, upyanakuna, tabaco, refinado pampa, tanta, aycha, misk'i, azúcar, té, café hinaspa kay hina achka huk k'iriq rurukuna ruwaqkuna hinaspa rakiqkuna. Sapa fabrica chayna mana natural, degenerada sustanciakunata ruwaqmi aswan dañota ruwan runakunata bomba atómica nisqamantaqa.

Llapa runa yanapaqkunatan valekuni atisqankuta ruwanankupaq, kay cheqaq kaqkunata rimasqa simiwan, qelqaykunawanpas mast'arinaypaq yanapawanankupaq.

Chay crudo mikhuqkuna onqoyninkumanta qhaliyachisqa kaqkunan, obligacion especialniyoq kanku, prensaq, llapa autoridadkunaq makinmanpas churananku allinyasqankumanta detallekunata.

Tukuchanapaqtaq, periodistakunaq deber bounden nisqa, chay nisqankumanta resumenta periodiconkupi columnakunapi horqonankupaq, hinaspa mañakunanku yachanankupaq imaraykun autoridadkuna letárgico inactividadninkupi hinalla kashanku.

KIMSA RUWAY

RAW-EATING nisqapa haypasqan

Askha ñawinchaq runakunan cartakunata qelqawanku tapuwanankupaq, q'omer mikhuywan ima allin ruwasqankumanta. Curiosidadninkuta satisfacenaypaqmi kusisqa kani wakin relevante willakuykunata qunaypaq.

Armenio simiypa ñawpaq kaq tomon lloqsimusqanmanta huk wata qhepaman llamkaypi 1960 watapi, aswan pisi qillqata persa simipi hurqurqani, chaymantam 4.000 gratis copiakunata rakirqani imaymana institucionkunaman, autoridadkunaman hinaspa prensakunaman. Teherán llaqtapi periodicokuna, periodicokuna ima chay librota allinta chaskirqanku, askhataqmi chaywan tupaq unay revisionkunata qelqarqanku.

Chay librotaqa Tribunalkunapin anchata qhawarirqanku. Chay Qusan Su Alteza Princesa Shams Pahlavi, señor Mehrdad Pahlbod, kunan Ministro de Cultura, invitawarqa residenciaman hinaspa willawarqa libroy Honrasqa kasqanmanta Shah (rey MohamadReza Pahlavi) atencionninwan, paymi kamachirqa aswanta ruwananpaq chay temamanta tapukuykunata. Kusikuni grabani soqta otaq qanchis qhepaman consultakuna ruwasqayta señor Pahlbodwan. Puka Leonwan Intiwan Sociedadpa Secretario Generalnin, Dr. Abbas Naficy, hinallataq Khajenouri Maternidad Hospitalpa Directornin, Dr. AbulGhasem Naficy,

hinallataq huk askha umalliq especialistakuna qhawarisqayta alabarqanku, prometewarqankutaqmi yanapawanankupaq.

Kamachiykunam lluqsirqa huknin orfanatopi achka warmakunata crudo mikuspanku uywanankupaq. Hinaspapas, huknin warmakunapa hampina wasinpi unquqkunata hampiypi, huknin punchaw guardería nisqapi sistema nutricional nisqa musuqyachiypipas, crudo mikuypa kamachikuyninkunam hapikunan karqa. Llakikuypaqmi, chiqap ruwaypiqa imaymana harkakuykunawanmi tuparqani.
Pisi tiempollamantan askha ejercitowan tuparqani prejudikuq doctorkunawan oficialkunawan, paykunamanmi chay mosoq yuyaykuykunata hunt'anay karqan. Kayqa manan facilchu karqan. Lliw chay asuntoqa tardachisqam karqa, chaymi sayk'urqani hinaspam anchata pesapakuspay chay ruwayta saqirqani.

Kay mana allin ruwayqa aswan llakikuypaqmi karqan, imaraykuchus qayllamantan qhawarirqani imaynatas, mana natural mikhuyrayku, guardería nisqapi wawakuna pisi kallpa hinallataq onqosqa qhepakurqanku, hospitalkunapitaq vitamina artificialkunapi, venenoso hampikunapi, uywakunaq proteína nisqakunapipas hap'ipakurqanku wañuypa makinmanta qispichiy chay pisi kallpayuq, llañullaña warmakunata, paykunam mamapa lechenta hinaspa natural nutrimentonmanta qispichispanku, ch'aki lechetawan yuraq tantata hatun sayachiqninkuta hina churarqaku. Manañan nisunmanchu, manan ima yuyaykuypas karqanchu natural, mana ima pantayniyoq mikhuy necesitasqanmanta.

Ichaqa chay rimanakuykuna, hinallataq askha hampiq conferenciakunapi kasqaypas, askha importante yachachikuykunatan yachachiwarqan. Ñawpaqtaqa, repararqanin, ñoqaq churasqay qhawariykunaqa naturalezaq aswan elemental, simple kamachikuyninkunaña kanku chaypas, chaykunataqa digeridanku, asimilankutaqmi runakunalla, paykunaq hatun educacionninkuqa tupan libre juiciowan, independencia de mentewan ima. Mediocre yuyayniyoq runaqa manan yuyaykunmanchu, huk layqa runaqa kunan tiempopi llapa ciencia médica nisqatan revolucionayta atinman, hinallataq cientifico pachapi kunan kaq concepciones dietéticas nisqakunatapas pantachiyta atinman.

Chayraykun decidikurqani inglés simipi pisi rimayllapi huk tomota horqonaypaq hinaspa... chaytataqmi aswan hatun círculos cientificos y políticos nisqakunaq qhawariyninman churana. Ancha hatun sasachakuykunata atipaspaymi sapa punchaw 16 horata llamkarqani chay librota qillqanaypaq, chaymantam inglés simiman tikrarqani hinaspam chay librota hurqurqani

1963. Chaymantataq imaymana librokunamanta 3.000 direccionkunata horqorqani, hinaspan yaqa 4.000 copiakunata apachirqani chay libromanta gratislla kay pachapi llapa kamachikuqkunaman, hinallataq universidadkunaman, centros científicos nisqakunaman, organizaciones internacionales nisqakunaman, hinallataq umalliq periodicokunaman, revista periódica nisqakunamanpas. Chiqamanta yaqa llapan librokunata firmarqani, sapakamamantaq huk cartata k'askachirqani. Kaytan qhawarirqani aswan usqhaylla, aswan allin yuyayniykunata pachantinpi mast'arinaypaq.

Chay ruwasqankuqa aswan sanguine suyakuyniytan atiparqan. Waranqantin cartakuna, periodicokuna hamuq killakunapi chaskisqaymi mana iskayrayachiwarqachu, kay pachapi llapa umalliq runakuna, kamachikuqkunapas libroyta interesawan leesqankumanta, paykunamanta askhan mana iskayrayaspa yuyaykusqay cheqaq kayninta takyachirqanku.

Kay qhipa watakunapiqa, mana runapura ruwaykunallatachu saqirqani, aswanpis negocioyta tukuymanta saqirqani, tuta p'unchaw libroykunaman qukunaypaq. Chaywanpas, admirakuypaqmi, kanmi runakuna, paykunaqa piensanku sentidoymanta despedikusqayta, chaylla, qhapaq kayta huñunaymantaqa, mikuypi, tomaypi hinaspa kusirikunaypaq tiempoyta karunchakunaypaq, wakin librokuna ruwanaypaq llapa qolqe waqaychasqayta gastasqayraykulla , chaytam llapallanman mana qullqillapaq rakini.

Ichaqa ñoqaq qhawarisqayman hinaqa manan kawsaypi kusikuyqa kanchu runamasinchista mana kikillanpaq munaspa servisqanchismanta aswan hatun kusikuyqa. Runakunaqa palacio wasikunatan ruwanku, chaykunata rikuspataq kusikunku. Kunanqa, sapanka askha felicitación, agradecimiento, gracias cartakuna sapa p'unchay llapa k'uchukunamanta chaskisqay, huk edificioq hunt'asqa valorninmi ñoqapaq. Hinaspapas chay carta yuyaychasqaywan sinchi onqoymanta qhaliyasqa runamanta kaqtin, qespichiqniy hina qhawariwaqniypas, manan ima watasqapas nitaq limitepas kanchu kusikuyniyqa, chaytaqa astawanmi kallpachan tukuy kaykuna kasqanmanta yuyaykusqaywan mana ima qullqita quspa ruwasqa.

Almayqa tuta-p'unchaymi ñak'arichisqa kashan, mana suyasqa wañuy nisqanchisrayku tukuy hinantinpi runakuna chinkapushaqta rikuspay. Sut'itan reparani chay runakunaqa MANAM WAWUNKUCHU; paykunaqa mana yuyayniyoq hinan WAWUNKUKUNKU, huk plato hunt'a mana natural, artificial imarayku

mikuna. Sonqoymi yawarchakun, mancharisqa mamata rikuspay, mana huchayoq wawanmanta aswan allin rurukunata qechuruspan, chaypa rantinpi wañuypaq t'antata, lecheta, aychata ima makinman wikch'uykuspa.

Inglés simipi ñawpaq kaq libroypin pisillapi yaqa llapanta llamiykurqani tupaq sasachakuykuna. Kay tomopiqa wakin ñawpaq rimasqaykunatam kallpancharqani, achka importante tapukuykunamantapas aswan unaytam rimarqani, chaynapim chay temaqa aswan allinta entiendenapaq lliw runakunapaq. Ichaqa manaraq librota tukushaspaymi leeq runata reqsichiyta munani inglés simipi ñawpaq kaq libroyta, huk qelqaykunatapas chaskisqankuta.

Kay pachapi kamachiqkunaman, huk umalliqkunamanpas apachisqay cartaypa copian

Ama hina kaspa, hatunchawaychik, "Crudo-Mikhuy" sutiyuq qillqaypa copianta mana qullqillapaq chaskispa. Tukuy sunquywanmi suyachkani chay librota qawanaykipaq iskay kimsa ancha valorniyuq horaykikunata qunaykita.

Wayk'usqa mikhunata runaq normal mikuyninta hina qhawarispan, llapan runaqa ñawsa hina wañuy ñanninta purirqanku chinkachiyman.

Libropi sut'inchasqa yuyaykuna, propuestakuna ima chaskiy llaqtaykiq allinninpaq aswan allin kanqa.

Chaskisqa kutichiykunamanta iskay kimsa copiakuna hinaspa hurqusqakuna:

Persia mamallaqtap umalliqnin, Su Excelencia wiraqucha Amir Abbas Hoveydapa qillqasqan:

Teherán, 18 ñiqin chakra yapuy killapi 1965 watapi

Tayta A. T. Hovanessian, 1999 watapi.

—Chay cartaykita, chaywan kuska apachimusqayki librotapas, nispa. Kunankama llamkayniypa nishuta ñitisqanrayku mana libroykita leenaypaq kusirikuyta tarisqaymanta llakikuspaypas, anchatam agradecekuyki chayta qawachiwasqaykimanta".

(Firmasqa) AMIR ABBAS HOVEYDA, umalliq ministro.

*** .

Hukllachasqa Amirika Suyukunap Embajadan, 29 ñiqin qhapaq raymi killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov:

28 punchaw marzo killapi 1964 watapi qillqasqayki, Johnson kamachikuqman apachisqayki, Yuraq Wasipi chaskisqañam, chaynallataqmi 'RAW-EATING' nisqa qillqaykipa wichqasqa copianpas.

Embajada nisqamanmi kamachisqaña, Suyu Kamachiqpa kaqninkunata qankunaman chayachinanpaq libroykita qhawananpaq oportunidadta qosqaykimanta allin yuyaywan ruwasqaykimanta agradecekuy.

WALTER G. RAMSAY, 1999 watapi.

Embajadorpa yanapaqnin personal, Teherán llaqtapi.

*** .

Windsor Castle, 27 ñiqin ayriway killapi 1964 watapi

Munasqa tayta Aterhov, .

The Reina kamachisqan kani Theman cartaykimanta gracias ninaypaq Príncipe de Gales, hinallataq qelqasqayki libroq copianpaq.

Majestadqa ancha allinmi qanmanta yuyaykurqan kay librota churinman apachisqaykita, ñoqataqmi Reinapa tukuy sonqowan agradecekunaypaq apachinaykichis.

MARY MORRISON, Windsor castillo, señora-in-Waiting, Inglaterra.

*** .

París llaqtapi, 29 AVR. 1964 watapi

Monsieur, 1999 watapi.

Le General de Gaulle huk bien regu la plaqueta que vous lui avez aimablement nisqamanta rimaq.

Monsieur le Presidente de la República m'a cargo de vous remercier de l'intención qui a inspirar cet anvoi.

(Firma) Secretario Particular.

*** .

Moscú, 21 ñiqin qhapaq raymi killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Graciaswanmi reqsikuni 'RAW FOOD' nisqa libroykita chaskisqayta KANMI PRINCIPIO DE NUTRICIÓN', chaytan interesakuspa qhawashani.

S. KURASHOV, Ministro de Salud Pública, ussr.

*** .

Phnom-Penh, 9 ñiqin kantaray killapi 1965 watapi

Monsieur, 1999 watapi.

Je vous remercie sincerment de votre envoi de l'ouvrage 'CRUDO-MIKUY' ama vous etes l'auteur et vous felicite hich'ay les recherches y menos experienciakuna que vous poursuivez sur l'alimentación.

Avec tous mes kallpanchaykuna je vous prie d'agreer, Monsieur, 1999 watapi. l'aseguramiento de ma haute qhawariy.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH, 1999 watapi.

Chef de l' Etat du Cambodge sutiyuq runaqa.

*** .

Phnom-Penh, 11'" agosto killapi, 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Ancha kusikuywanmi chaskirqani sumaq libroykita sutichasqa 'CURRO-MIKUY'. Chay libroq sutinmi anchata yachayta munani imakunachus chaypi kasqanmanta.

Librota pasaspaymi convencisqa kachkani tukuy chiqap kaqkunamanta, chay libropi qillqasqaykimanta...

Chay libroqa ancha valorniyoqmi ñoqapaqqa. Qankunamanta mana qunqay atina yuyarina hinam waqaychani.

Kunanqa, permisoykita mañakuyman kay librota camboyano simiman t'ikranaypaq, llaqtayman aswan allinta qonanpaq. Suyachkani musuq tarisqayki musuq ciencia musuq tikrayta ruwanqa llapan runapa kawsakuyninman.

CHUON NATH JOTANNANO, 1999 watapi.

Kambuya mama llaqtapi Monjekunap Hatun umalliqnin.

*** .

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964 watapi.

Monsieur, 1999 watapi.

En acusante chaskiy de votre manuel `KRUDO-MIKUY' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous willakuq que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL, 1999 watapi.

Le Presidente du Consejo de Ministros, Royaume du Cambodge sutiyuq runam.

*** .

YURAQ WASI, 1 ñiqin inti raymi killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Gracias chayllaraq libroykimanta huk copiata apachimuwasqaykimanta. Qhawachkani

ñawpaqman huk iskay kimsa mana qullqiyuq horakunaman, chaypi ñawinchanaypaq chansayuq kasaq wakin detalle.

RICHARD W. REUTER, Presidentepa yanapaq especial hinaspa Director, Food For Peace, EE.UU

*** .

Luxemburgo, 13 ñiqin qhulla puquy killapi 1964 watapi.

Kuyasqa Tayta,

Paykunapa Alteza Reales La Gran Duquesa y El Heredero, Gran Duque de Luxemburgo, munanku reqsikunaypaq 23 punchaw marzo killapi 1964 watapi sumaq sunqu cartayki chaskisqaymanta, chaywanmi Paykunaman apachirqanki 'Crudo-Mikhuy' nisqa qillqaykita.

Altezas Realesninkuqa anchatan sonqoman chayarqanku kay sumaq qhawarisqa kasqankuwan, hinaspan cobrawanku kachamunaypaq. Paykunapa ancha allin agradecekuyninku. Ancha interesakuspankum libroykita leenqaku.

Mayor Germain FRANTZ, Yanapaq-de-Camp.

*** .

Taiwán, 18 ñiqin anta situwa killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Hovannessian, .

Interéswanmi leerqani 12 punchaw aymuray killapi cartaykita kuska chay volúmen cerrado sobre `Crudo- Mikhuy'. Ancha yuyaymanachiq yuyaychaymi, chaytan ruwarqanki llapan runakunapaq, hinaspan yuyaykuni allinta qhawarinanchispaq, pikunachus ñoqanchis kikinchispa, hamuq miraykunapas qhali kayninmanta llakikunku. Ama hina kaspa, kay tomota apachimuwasqaykichikmanta allinta agradecekuykichik.

CHEN CHENG, Chinap umalliqnin.

*** .

Teherán, le 18 ñiqin chakra yapuy killapi 1964 watapi.

Cher Monsieur, 1999 watapi.

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretaría General de la Presidencia de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la recepción du livre CRUDO-MIK'AKUY' dont vous avez eut l'. amabilite d'envoyer au umalliq Tito.

Le Secretaría General vous remercie cordialement, au nom du umalliq Tito, hich'ay votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Consejero nisqa.

*** .

Transport House, Londres, 29 ñiqin ayriway killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Hovannessian, .

Ancha sumaq sonqon karqanki huk copiata apachimuwasqaykimanta libroykimanta `CRUDO-MIKUY', aprovechasaqmi primera oportunidadta estudianaypaq chay principios dietéticos nisqakunata proponesqaykikunata.

AL WILLIAMS, Hatun qillqaq, 1999 watapi.

PARTIDO DE LABARO

*** .

Washington, 15 ñiqin qhulla puquy killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Gracias libroykipa copianmanta, Raw-Eating', chaytam recentl:y chaskirqani. Contenidonqa reparasqañan kashan, anchatan agradecekuni allinta yuyaymanaspa apachisqaykimanta.

JOHN M. BAILEY, COMITÉ NACIONAL DEMOCRÁTICO nisqapi umalliq.

*** .

Berne, 26 ñiqin pawqar waray killapi 1964 watapi.

Sir,

Reqsiyku kay qelqata chaskisqaykumanta, agradecekuyta munaykutaqmi huk copiata chaskisqaykumanta, chay qelqaq sutinmi:

Raw-Eating (huk encuesta general). Llapa runan reqsinan cuerponpa materia prima integral nisqakunata', chaytan interesakuspa leerqanchis. Alabasqaykuwan,

SERVICIÓN DE SALUD PÚBLICA FEDERAL SUIZA, 1999 watapi.

Mikhuykunata Control nisqamanta umalliq, RUFFI.

*** .

Puerto Príncipe, le 16 ñiqin inti raymi killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Anchata agradecekuykiku `Crudo-Mikhuy' sutiyuq qillqaykimanta. Kay qillqaqa tapanmanta tapankamam ñawinchasqa kanqa, huk sasachakuy allichasqanrayku, chaymi llapan llaqtaypa allinninpaq kanqa.

Suyachkani libropi recomendasqaykiqa chay...
requisitos de todos y kanqa aswan ranqhaq kay wata.

DEPARTAMENTO DE LA SANTE PUBLICO ET

DE LA PUBLICACIÓN, GERARD PHILIPPEAUX, SECRETARIO DE

IMAYNA KASQAN,

República de Haiii nisqa.

*** .

Berlin, 4 ñiqin qhapaq raymi killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

República Democrática Alemana nisqapa umalliqnin Walter Ulbricht sutiyuq runam anchata agradecekun chay qillqata apachisqaykimanta.

Sapa kuti hina rimasqaykikunaqa sut'imanta k'amisqa kanman — askha chaymanta seguro kaspanmi tukuy imamanta aswantaqa especialistapa preocupacionninmanta: doctor, científico nutricional, hukkunapas.

República Democrática Alemana nisqapa Gobiernon, aswantaqa Ministerio de Salud nisqapas, anchatam kay tapukuytaqa qawarinku. Allin kawsayta paqarichinankupaqmi kaypi kay qipa watakunapi huk comité nisqa kamarisqa kachkan, hukninmi, chaypa huknin munayninqa, allin kamachikuykunata allin mikuymanta riqsisqa ruwaymi.

HUTH, Hatun Consejero, Cancillería de Estado.

*** .

La Habana, 24 ñiqin qhapaq raymi killapi 1964 watapi.

Estimado hampiq:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Crudo-Mikhuy', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las yuyaykuna y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia nos trasmite por intermedio de su lectura.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PÚBLICA, Cuba suyupi.

*** .

La Paz (Bolivia), 10 ñiqin inti raymi killapi 1964 watapi.

Anchata agradecekuykiku 'Crudo Mikhuy' nisqa libroykipa copia complimentaria nisqaykimanta. Manaraqmi ñawinchanichu, wakin capitulokunallatam qawarqani. Chaykunapi yuyaykusqaykiqa ch'aqwayniyoqña chaypas kallpachaqmi. Manaraqmi chaykunata rimanaypaq hinaraqchu, ichaqa willayta munani libroyki chaskisqa kasqanmanta, chay libron ñoqapi interesakusqanmantawan.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Ministro de Salud Pública.

*** .

Beograd, 20 ñiqin ayriway killapi 1964 watapi.

Kayqa agradecekunaypaqmi apachimuwasqaykichikmanta 'CRUDO-MIKUY' sutiyuq libroykipa copianta, chaymi chiqaptapuni anchata rikcharichinqa allin mikuymanta sasachakuykunamanta llakikuq runakunata.

MOMA MARKOVICH sutiyuq runa ,. *Secretario Federal de Salud y Política Social nisqamanta.*

*** .

Chaskisqataqmi cartakuna kallpanchanapaq hinaspa agradecekunankupaq kay personalidadkunamanta:

Hulanda mama llaqtap Reina; Dinamarca nacionpa reynin; chay Rey de Suecia suyu; Bélgica nacionpa Reynin; Antonio Segni, Italia mamallaktapak pushak; Adolf Scharf, Awstiriya mama llaqtap umalliqnin; Fransico Orllch, Costa Rica mamallaktapak pushak; S. Radhakrishnan, India mamallaktapak pushak; de Lisle, Australia mamallaktapak hatun kamachik; Urho Kekkonen, Finlandia mamallaktapak pushak; Eamon de Valera, Irlanda mama llaqtap umalliqnin; P. Van de Calseyde, MD sutiyuq runa Organización Mundial de Salud nisqamanta kamachiq, Copenhague, Dinamarca suyupi; Miss la Marsh, Canadá suyupi Salud y Bienestar Nacional nisqamanta ministro; CH. Shapirah, Israel nacionpi Ministro del Interior; Alfonso Ponce Archila, Guatemala suyupi qhali kaymanta ministro; Abbebe Retta, Etiopía suyupi Salud Pública nisqamanta ministro; Yuichi Saito, Jefe de Enlace, Ministerio de Salud y...

Allin kawsay, Tokio llaqtapi; Shri Mohanlal Vyas, Salud y Llank'ay Ministro, Gujarat, India suyupi; MacEntee, Irlanda suyupi Saludmanta Ministro; Marga AM Klompe, Holanda suyupi Saludmanta Ministro; Giorgio Borg Olivier, Malta mamallaktapak pushak; Gudrun Sanz wan Elsie Waerndt, Fundación Nobel, Suecia suyupi; J. Grimond, Partido Liberal Londres nisqap umalliqnin; Pierre Werner, Luxemburgo mamallaktapak pushak; Sean F Lemass, Irlanda mama llaqtap umalliqnin; Robert G. Menzies, Australiap umalliqnin; Mehdi Nawaz Jung, Gujarat (India) suyupi kamachikuq; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Madras, India suyupi kamachiq; S. K. Patil, Mikhuymanta, Chakra llamk'aymanta Ministro, India suyupi; PC Sen, Bengala Occidentalpa umalliqnin, India suyupi; William Gopallawa, Ceilán suyupi kamachikuq umalliq; Lester Pearson, Kanada mama llaqtap umalliqnin; Sampurnanand, Rajastan (India) llaqtapi kamachikuq; Shri Partap Singh Kairon, Punjab, India mamallaktapak hatun pushak; Robert Fraser, Sapanchasqa Televisión Autoridad, Londres: Tayta.

Sarnoff, Empresa Nacional de Radiodifusión, Nueva York llaqtapi umalliq, hukkunapas on...

Cartakunatan apachirqanku askha suyukunaman ichaqa reparasqayki hina, wakin correokunatan apachisqaku aswan pisi kallpayoq suyukunaq políticos nisqakunaman aswan yarqaymanta wakcha kaywan huk sasachakuykunawanpas llulla, peligroso hinallataq anti libertad nisqa kamachikuyninkurayku, chaymi sichus ñanninkuta cambiankuman chayqa hinaspa llaqtankuta yanapaspa chaymantaqa qhapaq, thak wiñasqa suyuman tukunkuman. Veganismo crudo paykunapaq llave kan sichus ñanninkuta tikranku chayqa.

Kay willakuymi lluqsirqa Sociedad Vegana, Gran Bretaña (1964 watapi septiembre killapi) nisqapa órgano oficialninpi: "10 watayuq churinpa hinaspa 14 watayuq ususinpa llakikuypaq chinkachisqan, mana natural mikuy nispa riqsisqan, ruwasqa Arshavir Ter Hovannessian huk ukhu yachay ruwayta dietamanta — chaymanta ruwasqa 'RAW-EATING' kaqpi, huk qillqa mayt'u (7/2d) kusisqa kayku Teheránmanta chaskisqaykumanta.

Convencinapaq hinam yaqa llapan ñawpaqmantaraq yuyaykusqanchikta chinkachin dietamanta, hinallataq veganos nisqakunapas, wayk'usqa mikhuyninkuwan, huk chhikanta chhaphchisqa sientekunkuman.

Manam kanchu yanqa rimaykuna vitamina sintética nisqamanta hinaspapas ichapas chiqaptapuni crudo mikhuykunaman hapipakusqanpiqa qawachirqachá chay bogey nisqa vitamina B12 nisqamanta huk 'esenciales' vitaminakunamantapas.

Manan atisunmanchu discutiyninta qoyta, ichaqa ususinpin, soqta watayoq Anahit, payqa manan hayk'aqpas kawsayninpi huk phatmallapas wayk'usqa otaq degenerado mikhunata mikhurqanchu, chaymi prueba llamativa kashan chay dieta evolucionasqan allin kasqanmanta, chaytan kaypi citanchis..."

Chaymantataq impriminku, llapanta, chay apéndice nisqa qelqaq tukukuyninpi qosqata librota, hinallataq Anahitpa dibujontapas.

*** .

Wilmslow, 20 ñiqin ayriway killapi 1964 watapi:

Anchata agradecekuykiku sumaq sonqo kasqaykimanta, Raw-Eating' nisqamanta huk copiata apachisqaykimanta. Seguro kani chay yuyayqa básicamente allin kasqanmanta hinaspa yachanchik chay inmensa cualidades remediales nisqakunata huk dieta cruda alimentaria nisqamanta.

Sichus munanki chayqa apachimuway huk fotota munasqa ususiyki Anahitmanta (qhipa tapanpi hina), kusisqallañam kay wata tukukuypi THE BRITISH VEGETARIAN nisqapi qillqasqaykimanta apéndice nisqawan kuska lluqsichisaq.

GEOFFREY L. RUDD, Qillqaq & Editor, LA SOCIEDAD VEGETARIA

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow (Cheshire, Inglaterra) llaqtapi.

*** .

Málaga, 28 ñiqin qhulla puquy killapi 1965 watapi.

Munasqa Amigo, .

Ama hina kaspa, huk kutillapi apachimuwayku chunka iskayniyuq copiakunata 'Crudo-Mikhuy' nisqamanta allin qillqaykimanta. Facturación ruwasqaykupi usqhaylla apachisaqku, tarifas de reventa nisqapi. Kay Otoño killapin Inglaterra & Gales llaqtakunapi huk conferencia tour ruwasaqku, chaypitaqmi suyasaqku chay librota allinta utilizanaykupaq.

H. JAY DINSHAH, Umalliq, LA SOCIEDAD VEGAN AMERICAN, H.Jay Dinshah, Pres. Málaga, Nueva Jersey, Estados Unidos nacionpi

*** .

Wañusqa Dr. Bircher-Bennerpa churin, Dr. Ralph Bircher, huk suqta raphiyuq umalliq qillqasqa DER WENDEPUNKT nisqapi, chay órgano de la Bircher-Benner hampina wasi Zurich llaqtapi (mayo killapi, 1964 watapi), "Alles-oder-nichts-Lehren fibra Ernahrung" (Tukuy icha Mana imapas-Yachachikuy de... Nutrición), chaytataq yaqa kayhinata pisiyachisunman:

"Kay pachapa iskay chikan k'uchunkunapi, iskay hunt'asqa chimpapuray". doctrinas de nutrición nisqakunatan churarqanku. California nacionpin Wirnitz sutiyoq experimentador runa 48 químicos nisqakuna chaqrusqamanta yaqa mana saborniyoq nutricional polvota ruwarqan. Kay 'mikhuy' artificialwanmi 18 huchachasqa runakunapi experimentokunata ruwan, manataqmi chay ruwasqankuta suyaspalla, chay prospectotaqa periodistakunaman chaylla willan ;Huk ladumanta, mesa de revisión nisqaykupi huk huch'uy librota hap'iyku, chaypin kashan nutrición nisqamanta yachachikuyqa totalmente contrario, chaymi representan huk 'Tukuy-otaq Mana imapas' nisqa qhawariyta: Aterhov/Crudo-Mikhuy.La publicación es dotada con razonamiento sólido, es escrito en allin inglés simipi, iskay hatun armenio tomokunaq resumenninmi.

Huk runaqa chaypim qawarin Aryanapa ñawpaq hatun culturanpa churinpa kayninta. Mana huch'uy kikinpi confianzayoq... payqa representan ch'uya verdura mikhuyta aswan natural hinallataq sapallan allin mikhuy hina runapaq, hinallataq compromiso maskhaq edadninchispi kayta ruwan chhayna mosoq, cheqaqtapuni sobrehumano absolutidadwan, chaymi tukuy probabilidadpi chayta chay huch'uy librota alemán simiman t'ikrananpaqmi paganman", nispa.

Hukmanta hukmanta hamutayniypa puntos esenciales nisqakunata recapitulaspa, qillqaqqa wakin hechos científicos nisqamanta riman, chaykunam favorniypi rimanku;

"Ña tawa chunka wata ñawpaqtaraqmi Walter Sommer tapukurqa imaraykum Bircher-Benner mana ancha karutachu rirqa qawariyninpi, chaymi declararqa crudo mikuykunata runapaq sapallan mikuy kasqanmanta. Aterhovpa favorninpiqa kachkanmi chay qipa investigacionkunaman hina (Reader's Digest, enero, 2016). 1964 watapi)

runaqa cheqaqtapunin kawsarqan (yaqa ch'uya) q'omer verdura mikhuywan huk millón wata kuskan chaywantaqmi, huk runaqa yuyaykunman, aswan hatun natural wiñayninman chayasqanmanta. Aterhovpa favorninpim kachkan kunan punchawkunapi mana equilibrio kasqanmanta nutrientekuna vitaminakuna ima, 'yarqay estimulada', 'periodo de latencia (Dammerungszone) mana allin qhali kaypi', 'terreno' nisqapa ruwaynin infecciosa unquykunapi, chay hatun economía metabolismo nisqapi mosoq verdurakuna mikhuy pachapi, verdurakunaq proteínan biológica nisqapi aswan allin kaynin, aswantaqa crudo mikhuykunapi, nutrimentokunaq integridadnin, chaytaqa manan hayk'aqpas llakichinachu, hinallataq chay hina mikhuy suyakuypas, pachantinpi mikhuy pisiyaqtin. "

Revisorpa nisqanman hinaqa, qharikunaqa chay iskay extremo polokunaq chawpinpin waqyakunku. Paypa yuyayninpiqa allinchá kanman "mana hayk'aqpas chawpipi samay" Hinaspapas ñawinchaqmanmi yuyaychakun Aterhovpa aswan qayllanpi sayananpaq Wirnitzmantaqa.

*** .

Ashingdon, Rochford, 28 ñiqin pawqar waray killapi 1964 watapi.

Kuyasqa Tayta,

Gracias Raw-Eating' nisqa libroykita rikusqaykimanta. Sichus yachanki listaykuta de publicaciones nisqamanta reparankin tukuy sonqowan acuerdopi kasqanchista fundamental premisaykiwan. Ñuqaykuqa tukuy sunquykuwan khuyapayayku kay qhawayniykimanta chaymanta mana hark'asqa, kay Empresa ruwayninkuna k'anchaypi, tarisqaykiwan acuerdopi kayku.

Wawakunapaq mikhuymanta rimasqaykiqa gustanmi. Anchatam allinpuni. Ancha cheqaqmi, chaymi huch'uy wawaqa crudo frutakunaq natural gustonta deliberadamente desviananku yanusqa mikhuykunaman favorecenanpaq. Hinallataq admirayku tukuy imamanta rimasqaykita temaykimanta, imaraykuchus 53 p'anqa ukhupi chiqamanta apamurqanki llapa argumentokunata favorpi, qhali kawsaymanta qhawariymanta, utaq unquyta atipaymanta chaymanta/utaq hark'aymanta, chaymanta hap'iymanta en cuenta chay

implicaciones médicas y económicas nisqakunata, chaymantapas llamiykuspanmi chay resultado ético nisqamanta llapan pachapaq.

...Llakikuypaqmi runa kayman allin ruwaqkuna mana chaskinkuchu aclamacionta huk (material) premiokunatapas mana 'establecimiento' nisqawan llamkaptinkuqa. Mana chayqa imatataq mana ruwanmanchu pachak waranqa librakunamanta chunka kaq partenwanpas, chaykunatan qonku 'investigacionpaq' cientificokuna, paykunan askha kutipi huk tiempo qhepallaman ch'usaqkunata dibujanku, chay resultadokuna mana cheqaqtachu dañota ruwarqan chaypas.

CW DANIEL EMPRESA LIMITADA Ashingdon, Rochford, Essex, Inglaterra suyupi.

*** .

México, DF 23 ñiqin ayriway killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Hovannessian:

Chayraqmi chaskiyku RAW-EATING' nisqa qillqaykita hinaspapas a qhawariy, reparani ancha sumaq kasqanmanta hinallataq cheqaqtapuni sumaq llank'ayta ruwashanki runakunata convencechiyta munaspa, llapanmanta aswan allinqa naturalezata qatipaymi mana chaywan runaq ruwasqan mana yuyayniyoq modificacionkunawan.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO sutiyuq runa. Gerente General nisqa. INTER - AMERICAN ASSN. DE Ingeniería SANITARIA, Alfonso Herrera, 11-103, México 4, DF

*** .

Amigukuna Wasi, 13 ñiqin ayriway killapi 1964 watapi.

Raw-Eating' nisqamanta libroykiqa Consejo de Servicio de Amigos nisqamanmi hamurqan, chaytan leeyta munarqani. Chaytaqa apachisaqmi Sociedad Vegetariana de Amigos nisqaman, chaypim suyachkani hukkunapaq allin kananpaq.
Gracias allin llamkay ruwasqaykimanta qillqasqaykipi hinaspa kay simpleta kawsasqaykimanta chay crudo natural mikhuykunawan. Chayqa rikchakunmi kay pacha mikuchinapaq suyakuypa señalninman, kay pachapi hawka kawsaypaqpas. Chaytaqa creeni

espiritual k'anchayman astawan sensitivo kananchispaq. Kunanqa 'vegano' kani (vegetariano, mana uhukunata, lecheta, mielta hukkunatapas hap'ispa), chaymi yuyaychasqaykikunata chaninchani, agradecidotaqmi kani aswan askha runakuna kayta allin kawsay hina qhawanankupaq hamusqankumanta. Kunanqa kanmi imaymana sociedadkuna, runa yanapaqkuna, paykunan kanku vegetariano, thak kayta munaqkuna, chaykunan yanapananku pachantinpi hukllachakuyman.

QUEENIE DAWE, Amigukunaq Wasin, Euston Rd. Londres, NWI llaqtapi

*** .

Israel, 22 ñiqin kantaray killapi 1965 watapi.

Kuyasqa Tayta,

Raw-Eating' nisqa liwruykita ñawinchaspaykiqa, huk qillqaykikunatapas inglés simipi ñawinchayta munayku... Sichus runakuna yuyaykunkuman, entiendenkuman aswan qhali, aswan kusisqa kayta atisqankuta mana llapan q'opakunata cuerponkuman apasqankuwan! Kay pachanchikpi profeta kanki.

M. NEZAH, Dr. De Naturopatía, Pres. Israel Naturópata nisqa assn.
Nezah hacienda, Mishmar Hashiv'a, Israel llaqtapi.

*** .

Kuyasqa Tayta:

Ñawincharuniñam libroykita Raw-Eating', chaymi anchata gustan. Tukuy imapipas ancha sumaqmi, chay mikuytaqa pachamamapa ruruchisqanman hinam mikunanchik.

Puntos fundamentales nisqaykiqa kikinmi chay libroykunapi, qillqasqaypi sustentasqaywan, unayña... kastilla simiman tikrayta munani, sichus chay yuyayta chaskinki chayqa. Mana imapas qusunkichu chayqa, ñuqa kikiypaq huk copiata apachimuway. Chaymanta huk revisión ruwachkani huk español revistapaq: Bionomia, Madrid, España llaqtapi lluqsisqa...

A. Severon, Naturopatía nisqamanta hampiq, Colunga, La Riera, España suyupi.

*** .

Boston, 5 ñiqin inti raymi killapi 1966 watapi.

Napaykuy tayta Aterhov:

Wichqasqa tarinki chunka qullqita qanchis qillqa maytuykikunapaq, sutichasqa Raw-Eating'. Kayqa kimsa qullqita saqinqa, atisqaykiman hina achka boletín No.1 nisqayki correowan apachinaykipaq qullqita qunaykipaq.

Anchatan interesakuyku boletín No 1 nisqaykimanta, chaymi yuyaykuyku chaymanta huk copiata correowan apachinaykupaq askha runakunaman, paykunan qelqamuwayku qhali kayninkumanta sasachakuyninkumanta. Seguro sientekuyku askha runakunapaq samincha kananta.

Agradecekusaqku sichus permisota qowawaqku boletín No. 1 nisqaykimanta mimeógrafo copiakunata ruwanaykupaq, cheqaqtapunin mana chayta ruwayta yuyaykusunmanchu mana permisoykiwanqa. Permiso qosqa kaptinqa manam huk simillatapas yapasaqkuchu nitaq qichusaqkuchu. Ñuqaykuqa Organización Sin Fines de Lucro kayku, tukuy sunquykuwanmi munayku yanapayta ñak'ariq runa kayta, pachamamapa munasqanman hina qhali kayman kutinankupaq. Convencisqam kayku qampas chayna munasqaykiwan kallpanchasqa kasqaykimanta.

Suyachkani, kuyasqay señor Aterhov, kayta qampaq atencionniykita qunaykita hinaspa uyarinaypaq correo aéreo nisqawan chaylla conveniente kaptin chayta ruwanaykipaq. Hinallataqmi anchata chaninchasaqku sichus huk iskay kinsa boletín No. 1 nisqaykikunata churanki correo aéreo nisqa cartaykipi".

Kamachiq, THE RISING SUN, FUNDACIÓN NACIONAL MEDICAL- INVESTIGACIÓN FÍSICA, INC.

1908 watapi Nicola Tesla, Thomas Edison, Francis Richards sutiyuq runakunap «Sociedad de Investigación Fundamental» nisqa sutiwan kamarisqa. ANN WIGMORE, DD sutiyuq Kamachiq umalliq, 25 Exeter St. Boston

*** .

Los Angeles, 23 ñiqin qhapaq raymi killapi 1966 watapi.

Munasqa Frater:

Qelqaqqa chayllaraqmi allinta qelqasqayki, k'ancharichiq libroykita hap'ikapurqan, chay libroq sutinmi karqan Raw-Eating', hinaspan anchata kusikurqan leesqanwan. Payqa munanmi tukuy sonqowan felicitayta kay yachasqa presentacionmanta, astawanqa mana yanusqa, natural mikhuykunata mikhuspa valorwan yanapasqaykimanta, allinpaq qhawarisqaykimantawan.

Kay ruway dietético unaymantapacha tukuy sunquwan suscrito, chiqamanta, instrumentos terapéuticos electromagnéticos ruwaypi llamk'achkaspa, payqa hampiqkunapaq enfermerakunapaq ima achkha dietakunata qillqarqa yaqa 40 wata ñawpaqta utaq 1926 wata ukhupi, chaytaq yuyaycharqa juk predominancia 'crudo' nisqamanta. sapa punchaw mikhuypi mikhuykuna...

Chay qillqaqqa ruwarqataqmi unay investigacionkunata emanaciones electromagnéticas nisqapi, radiaciones nisqapipas, chaymantañataqmi química agrícola nisqapi ancha allin yachaykunapi, chaypiqa manam requisitos cuantitativos nisqallachu, aswanqa requisitos cualitativos nisqakunam karqa, kunan pacha runapa manchakuypaq necesidadninkunata huntachinapaq...

Manaraq astawan purichkaspa, tapuykuman sichus mayqinpas ñawpaqniykimanta volúmenes nisqakuna inglés simipi qelqasqa karqan? Qhawakunmi huknin armenio simipi lloqsimusqan. Chhayna kaqtinqa, qelqaqqa chay hinallataqmi estudiayta munanman, chhaynapi aswan hunt'asqata entiendenanpaq, ancha allin qhawarisqa runa yanapay llank'asqaykita.

Explicacionwanqa, qillqaqpa dedicasqanmanta nisunman considerable tiempo y esfuerzo terminar un tratado integral, chaymi yaqa tukusqa, sutichasqa The Supersensible Rescue of Man', chaymi cheqaqtapuni huk ukhunchasqa temamanta...

Manaraq kay qillqasqata saqichkaspa, ¿qillqaq ninmanchu qillqaykiqa runakunapaq ancha chaninchasqa yanapakuy kasqanmanta, hinaspapas tukuy hinastinpi ñawinchasqa hinaspa estudiasqa kananpaq? Runaqa manan yupanchu yurakunaq kawsayninqa sapallan satisfactorio mikhuy fabrica kasqanmanta, manataqmi uywapas nitaq paypas mana yurawanqa kayta atinmanchu, chaymi forma asimilable nisqapi minerales, esencias vitales nisqakunata estado orgánico nisqapi sustentopaq qoyta atinman. Payqa qhawarishanmanraqmi hina

'crudo' mana refinado, crudo, mana allin hinaspa mana preparasqa hina paypaq utilizananpaq otaq kusirikunanpaq...

Imaynan hatun doctor Alexis Carrel qelqarqan askha chunka watakuna ñawpaqta: 'Qharikunaqa manan kunan pacha civilización nisqataqa qatipankuchu kunan purisqanman hina, pisiyashasqankurayku. Paykunaqa admirasqa karqanku materia inerte nisqamanta cienciakunaq sumaq kayninwanmi. Paykunaqa manan entienderqankuchu cuerponkupas concienciankupas natural kamachikuykunaman churasqa kasqankuta, aswan tutayaq, ichaqa mana hark'ay atina hina, sidereal (astral) pachaq kamachikuyninkuna hina. Nitaqmi entienderqankuchu mana castigasqa kaspaqa manan kay kamachikuykunata p'akiyta atinkumanchu. Chaymi yachananku universo cósmico nisqapa, runamasinkunapa, hinaspa ukunpi kaqpa, chaynallataq tejidonkunapa hinaspa yuyayninkupa necesario relacionninkunata. Sichus pisiyapunman chayqa, chinkapunmanmi civilización nisqapa sumaq kaynin, hinallataq universo físico nisqapa hatun kayninpas', nispa. Carrel doctorqa sapa kutillanmi riman aswan askha hatun hospitalkuna hatarichiyqa manan atipanchu causakunawan tupachiy necesidadta, aswanpas sapa kutillanmi efectokunallata atipananmantaqa.

Chaymi askha ruwananchis runa kayta yachachinanchispaq, hinallataq kutirinanchispaq fundamentales naturales nisqaman, sentido común nisqaman hinallataq deberninchiskuna, responsabilidadninchiskuna hunt'anapaq.

ARIHUR B. WALKER doctor, 439 S. Sherbourne Drive, Los Ángeles, Calif. Estados Unidos llaqtapi

*** .

Allegany, NY 28 ñiqin chakra yapuy killapi 1966 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Huknin libroyki 'Crudo-Mikhuy' makiyman haykusqa, ñoqataqmi kani anchata admirasqa chaypi imakuna kasqanmanta; chaymi, chaymi chay régimen de Comida Cruda nisqatapas adoptarqani. Kaypiqa huk chakrayuqmi kani, chaypim kikiypa ruruykunata, nueceskunata hinaspa verduraykunata uywani orgánicamente, hinaspam interesakuni hukkunata yanapanaypaq Raw Eating nisqawan allin saludman chayanankupaq; chaymi kayta yuyaypi hap'ispa huk banco borradorta apachimushayki $20.00 qolqepaq pagayta 30 copiakunamanta

libroykita. Hinallataqmi agradecekuyman achka copiakunata boletín No 1 nisqaykimanta amistadniykunaman qunaypaq...

Tukuy atisqaytan ruwasaq kay suyupi libroykita reqsichinaypaq, chaymi yanapawarqan cheqaq qhali kanaypaq allin ñanta tarinaypaq. Ñuqaqa kaypi Estados Unidospi hatun qatiqniyuqmi kani hinaspapas allin mikuywan hinaspa kawsakuywanmi ALLIN SALUD nisqa llamkayman qukuruni. Ñuqaqa Sociedad Americana de Higiene Natural nisqapim kani. Intentaniraqmi mastariyta evangelio de Raw-Eating' nisqa libroykiwan hinaspa creeni aswan achka pedidokunata aswan achkapi libroykipaq apamunanta. Kaypiqa sumaq chakrayuqmi kani, kay suyuman hamuspaykiqa allin chaskisqam kanki invitadoy hina hamuspa qipakunaykipaq.

Señor.AJRUGGIERI, W. 5 Milla Rd. Allegany, Nueva York llaqtapi. Presidente de ALLIN QHARIKUNA *"Hawka kay: Allin Munay Qharikunaman".*

*** .

Meadows of Dan, 1 ñiqin tarpuy killapi 1966 watapi:

Munasqa Amigo, ñuqaqa vegano hinaspa crudo mikuqmi kani, kaytam predicani hinaspa yachachini. Boletín No 1 nisqaykichistan tarirqani Mount Sión Willakuqpi hinaspan chayta kuchuspa huk reimpresión ruwarqani gratista qonaypaq... ¿Chakiykitachu sarurqani kayta ruwaspa mana tapuspa, hinaspa derechotachu qowanki impriminaypaq aswan kaykunata onqosqa amigoyman gratista qonaypaq?... John T. Richterpa ancha valorniyoq libron 'Nature The Healer' nisqayoqmi kani, ichaqa qhawanaymi ima nisqaykita. Ama hina kaspa apachimuwaychik 'Crudo-Mikhuy', kaytaq Nature The Healerwan kaqlla kaptinqa achkatam necesitasaq runamasiykunaman qunaypaq. Ñuqapas tratado qillqaqmi kani, ichaqa manam doctorchu kani...

11 ñiqin disimri killapi 1966 watapi:

Aswan kusisqa karqani chay librokunata allin cartaykiwan kuska chaskisqaymanta... Amigo, piensani libroykiqa tops kasqanmanta; Nature The Healer nisqamanta aswan huch'uytan maskhasharqani. Runakunata k'ancharichiymantaqa manan aswan allin llank'ayqa kanchu q'omer mikhuypa chaninmanta. Yuyaykuni libroykiqa kunan necesitasqayta servin, aswan hatun libro hina, aswan allin kaqkunatataqmi horqomun. Arí, apachisqayki librokunatan utilizayman... Necesito más de tus

librokuna. Florida llaqtaman misionero puriymanmi risaq, kay puriypiqa askha libroykikunatan utilizayman. Kay formapi crudo mikhuy mast'arinaypaqmi lloqsimuni, hinallataqmi waqyasqa kani wakin casokunata hap'inaypaq, crudo dietaman churanaypaq. Kunanpachan huk señora wañunanpaqña kashan, yaqapaschá doctorkunaq wañunanpaq saqesqa kashan. Payqa mañakuwachkanmi yanapanaypaq chay dietaman yaykunanpaq, suyachkani kayta ruwanaypaq chaylla...

Señora I. W. Carroll, Recuadro 240, Prados de Dan, Va. Estados Unidos

*** .

Israel, 22 ñiqin anta situwa killapi 1966 watapi:

Ancha Munasqa tayta Aterhov. Ancha kusikuywanmi kunan punchaw CRUDO-EATING' nisqa sumaq qillqaykita ñawinchayta tukurqani. Sichus runa kay huk p'unchay hap'inqa natural mikhuypa ancha chaniyoq kayninta chayqa, kaymi kanqa runaq kawsayninpa historianpi mosoq pachaq qallariynin; chayqa PARÁDISO nisqallan kanqa.

Permisoykiwan, riqsichikusaq. Ñoqaq sutiyqa Joseph Razonmi, 43 watayoqmi kani, kinsa wata ñawpaqtaraqmi Israel nacionman hamurqani, hinaspan Kupat Holim Medical Organization nisqapi hampiq hina llank'ani. Sapa punchaw llamkayniypiqa manam kusisqachu tarikuni, obligasqa kasqayrayku hampikunata (venenokunata) kamachinaypaq. Aswan pisita (primum non nocere) kamachinaypaq kallpachakuni chaypas, ¡manan venenota tanqaq ruwayniywanqa satisfechochu kani! ¡Llank'anaymi casarasqa kasqayrayku! Warmiyqa Teherán llaqtamantam... Libroykita ñawinchaspaymi piensarqani qillqanaypaq hinaspa tapunaypaq sichus warmiypaq persa simipi qillqakunata apachimuwaqchik nispa. Seguro kani, sichus pay leenqa mikhuy naturalmanta hinallataq runaq organismonpi imayna kasqanmanta chayqa, manan atrevikunqachu wawanchista (wawata suyashanchis) wañusqa elementokunawan mikhuchiyta!

Munaymanmi huk iskay kinsa detallekunata qoyta Estambul llaqtapi ruwasqaymanta iskay kinsa wata ñawpaqta. 'La Sociedad Vegetariano-Higiénista Turca' nisqapa Secretario Generalninmi karqani, chay movimientopi aswan llamkaqkunamanta hukninmi karqani. Chaypin Organizaciones Médicas nisqakuna, Industria Química nisqakunapas rikurqanku peligrota vegetariano movimientonchispi venenonkurayku hinallataq judío hina aswan pisi kallpayoq karqani, chaytan tarirqanku facil chinkachiyta. Paykuna

ruwarqanmi askha dañota runayta hinaspan obligasqa karqani wiñaypaq saqenaypaq maypi nacesqay suyumanta, maypichus estudiasqayta, piqpa runantapas munakusqayta. Ichaqa Israel llaqtamanmi hamunay karqa. Ancha kusisqa, kaypiqa mana hark'asqalla rimayta, qillqayta atisunman vegetarianismomanta, natural kawsaymanta ima. ¡20 masnin naturopata hampiqkunam kan hinaspapas vegetarianokunapa llaqtantapas kapuwanchik, AMIRIM, Galil urqukunapi SATAD llaqtapa hichpanpi!

Huk semana ñawpaqtam iskay kaq kutita kay sitiota watukurqani, kusisqa tarikurqani hinaspam chaypi qipakuyta hinaspa tiyayta munarqani. Ichaqa ñawpaqtaqa warmiyta convencechinaymi. Ama hina kaspa, valekuykichismi chay temamanta persa simipi qelqakunata apachimuwanaykichispaq.

Ancha kusikuymi karqa ANAHITpa fotonta qawayqa, ancha sumaqllaña hinaspa... qali kay. Huk runaqa qhali kaynintan sientenman fotonta qhawaspalla.

12 ñiqin inti raymi killapi 1966 watapi:

Chiqap kusikuymi karqa ancha sumaq qillqayki Raw-Mikhuy' nisqa simipi persa simipi. Agradecidon kani, suyakushanitaqmi esposay chay temamanta aswan allinta entiendenanta. Hinallataqmi suyachkani waway yanusqa, mana natural mikuypa dañonmanta kacharisqa kananta!...Aunque llamkayniy organizacion médica nisqapipas cuidani runakunam, paykunam munanku qatipayta huk higiénico kawsayta. Turquía nacionpi kaspaymi unquqniykunata cuidarqani higiénista natural hina. Kunanqa Israel llaqtapin ñawpaqtaqa kawsanay, chaymi hampiq organizacionpi llank'anay.

Pisi tiempollamantapas mana drogakunayoq llank'anallapin llank'anay kanqa. Ichaqa mana hampina wasiyuq kaspaqa kayqa manam suficiente satisfactoriochu kanqa, chaymi wakin naturopático hampiqkunawan kuska maskachkanchik yanapawananchikta munaq runakunata! Suyachkani pisi tiempollamanta aswanta chaymanta willanaypaq.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov San Kiryat- Malakhi, Israel llaqtapi

*** .

Baldwin Park, Calif. 14 ñiqin ayriway killapi 1966 watapi.

Munasqa Amigo:

Kusikurqanim Jerusalén (Israel) llaqtapi 'Sión urqu willakuq' nisqapi Raw-Eating nisqamanta qillqasqaykita qawaspay. Editorqa wawqiymi. Kusikuni qillqaykipi qillqasqaykimanta. Anchatan interesakuni aswan literaturakuna crudo mikhuymanta, chaymi apachimushani pedidoyta, primero, kay ancha necesitasqa cheqaq kaqta mast'ariyta yuyaykusqayman hina.

20 ñiqin qhapaq raymi killapi 1966 watapi.

Chaskirqanim ancha chaninniyuq libroykikunata. Paykunaqa necesitasqayllam... chaninchani chay librokunata anchata, hinaspa suyachkani achka runakuna hukniray nacionkunapi tarinankuta imaynam ñuqapas suerteyuq karqani chayta ruwanaypaq...

13 ñiqin inti raymi killapi 1966. Kusikuni kunanqa aswan achka qillqaykikunata mañakuyta atisqaymanta, Raw-Eating'. Chaykunaqa runakunapa necesitasqanmi. Kay pedidotaqa aswan utqaylla apachiyta munarqani, ichaqa suyarqanim qullqita waqaychanaykama. Yuyaykuni hamuq kutipi aswan usqhaylla mañakuyta atiyman, wakin imakunatapas cuidasqayman hina... Sapallanmi tiyani, 89 watayoqmi kasaq 5 p'unchay febrero killapi 1967 watapi, chaymi mana librokunawan lloqsiyta atiymanchu, chay hinatataq vendeyman huk wayna sipaspas atinmanmi. Librokunapi sutiyta, maypi tiyasqaytapas qillqachkani, ñawinchaq runakunamanpas prestachkani. Munani librokuna purinanta chaymi mana qoyta atiymanchu piqpa wasin muyuriqpi puñunankupaq... Yaqa llapanmantan kallpachakushani método natural alimentario nisqa qatikunaypaq imaynan aswan allinta yacharqani

qhipa iskay wata. Tukuy kay tardeta huertaypi llamkarqani, manataqmi sayk'usqachu...

ORAF. CARPENTER, Calif. Estados Unidos nacionpi

*** .

Alberta, 9 ñiqin ayriway killapi", 1966 watapi.

Kuyasqa Tayta,

Ñuqaqa 'Mount Zion Reporter' nisqa qillqasqata ñawinchaqmi kani, hinaspam `Valor de Alimentos Crudos' nisqa qillqasqapi interesakuni. Ñuqaqa 75 watayuq WAYNA kani, naturalmentetaqmi munani beneficiakuyta chay crudo mikuy dietapa cualidadesninmanta. Ñawpaq p'unchaykunapin deportista karqani —ichaqa yanusqa mikhuy dietakunamanmi qokurqani.

Sasachakuyqa allin clase verdurakunata, frutakunata ima chaskiymi —mana mineral inyeccionkunawan, kaypi Canadá suyupi.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Canadá suyupi.

*** .

Swansea, 1 ñiqin ayamarq'a killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Enero killa qallariypi, 'KUNA TUTA' programata qhawashaspa televisorniypi, libroykita qhawaspa, chaymanta iskay kinsa t'aqakunata leesqa uyarispa, electricidadwan hap'ichikurqani. Anchatan munarqani libroykiq copianta. Chaymi BBC nisqaman qillqarqani chay necesario detalles de editor, etc.. Ay, willawarqanku, qhipaman, kay suyupi mana tarinapaq kasqanmanta. Ichaqa paykunan apachimuwarqanku sapallanku direccionniyoq kasqankuta, chaymi decidikurqani qelqanaypaq sichus agradecekunaypaq hinallataq munanaypaq allinta willakuyniykita mast'arinaypaq. Ñuqaqa acuerdopi kani, tukuy sunquywan, mikhuyman vicioqa aswan mana allin ruwaymi llapa viciokunamanta. Ima hukniray pachataq kay kanman, sichus runa kay mikhuy costumbrenta cambianman libroykipi kallpachasqanman hina. Ejemploykiqa kunan tiempopi runakunaq allinninpaq aswan hatun kallpachakuymi. Salupay qanman —kay pachaq hatun Profeta...

29 abril 1964. Ima kusikuy p'unchaymi karqan qayna miércoles libroykipas cartaykipas chayamuqtin. Chayqa ch'unqarqanmi, mayninpitaq musphachiwarqan. Tukuy imamanta aswantaqa, mosoqmanta k'ancharichiwarqan, kallpachawarqan ima. Wawa kasqaymantapachan domingo escuelapi askha citakunata umaypi hap'ispay, CHEQAQTA maskharqani. ('Cheqaq kaqtan reqsinkichis, cheqaq kaqtaqmi kacharichisunkichis'). Chay maskhayqa pusawarqanmi hukniray iglesiakunata, Racionalismo nisqaman, chaymantataq Vegetariano nisqaman Reforma Alimentaria nisqawan, Naturaleza Hampiwan ima, qhepamantaq Teosofía nisqaman, kawsaypa sasachakuyninkunamanta sapallan chaskisqa (ñuqapaq) sut'inchayninwan —Karma nisqaman, Reincarnación nisqaman ima. Mayna karu puriymi karqa. Hinaspa kaypi, tukukuypi, libroykita qhawarispa, `KAYMI' sienteni. Gracias chayna sumaq regalomanta, hinaspa cartaykitapas valoray...

3 ñiqin pawqar waray killapi 1966. Ancha kusikuymi karqan hukmanta uyarisqaykichis, hinallataq yachay folletoykimanta, ejemployikita qatikuq runakunapa achka allin ruwasqankumanta... Kikin willkaymanta yachayta munanki. Payqa 1964 watapin nervioso onqoywan hap'ichikurqan, pisi tiempollataqmi Hospital Mental nisqapi kasharqan. Lloqsimusqan qhepallamanmi libroykiq copianta apachiyta atirqani... Payqa anka hinan Raw-Eating nisqaman aparqan qarpananpaq, hinaspan sumaq qhaliyayta ruwarqan. Lliw qhawariyninta, imayna kaynintapas cambiarqanmi, kunanqa allintan estudiashan. Payqa Manchester Hatun Yachay Sunturpi artemanta yachaqmi.

Mama Gena Harries, 11Hston Place, Cruz Occidental, Swansea, Glamorgan, Inglaterra.

*** .

Southsea, 20 ñiqin pawqar waray killapi 1964 watapi.

Kuyasqa Tayta,

Obligasqa kayman sichus detallekunata qowankiman imaynatas chaskinaymanta chay libro sutichasqa 'RAW- EATING' ATERHOVpa. Londres llaqtapi British Broadcasting Corporation nisqa empresan direccionniykita qowarqanku, chay libroqa manan británico simipichu tarinapaq kasqanmanta willawarqanku. Anchatan munani huk copiayoq kayta.

19 ñiqin ayamarq'a killapi 1964. Ancha achka agradecikuy Raw-Eating' nisqa qillqaykimanta, chaytam chaskirqani qayna jueves punchaw, 12 punchaw marzo killapi. Libroykiq contenidonqa cheqaqtapunin ñoqapaqqa huk revelacion karqan, aswan sumaq libron hayk'aqpas leesqaymanta, runaq necesitasqanmanta, necesitasqanmantawan. Hinaspapas yuyaykurqanin chay libroq temanqa tukuy sonqowan sonqoman chayaq kasqanmanta. Anchatan agradecekuni unay tiempo estudiasqanchista, chay librota yuyaykuspa preparanankupaqpas hayk'a tiempotachus pasasqanmantapas. Kayqa ancha mana allin expresionmi imayna chiqaptapuni chaymanta sientekuni chaymanta tukuy atisqayta ruwasaq huk runakuna interesanankupaq, ichaqa manam facilchu kanqa yachay ima runakuna kasqankuta hinaspa imayna mana munasqankuta cambiayta costumbrenkuta, astawanqa mikuymanta chaykuna. Chaywanpas tukuy atisqaytan kallpachakusaq convencenaypaq, libroykita apachimunankupaqpas... Interesasqa kaspaqa sapa kutillanmi willasqayki imaynachus kashan chayta...

Mama V. M. Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Inglaterra suyupi.

*** .

Santa Rosa, 27 ñiqin inti raymi killapi 1964 watapi.

Kuyasqa Tayta,

Kusikurqanim ‘Crudo-Mikhuy’ nisqa qillqaykita ñawinchaspay, anchatam munani kikiypaq huknin kananpaq. Iskay amistadniykunawan rimasqaymanta, paykunapas, hukninta chaskiyta munanku, chaymi kimsa librokunapaq 4,50 dolar qullqipaq qullqi apachiyta wichqachkani... Aswantam llakikuni kay qillqakunata chaskinaypaq... Ñuqaqa pachakmanta pachakmi kani ‘crudo mikhuq’, hinaspan allin simita mast’arishani pikunachus munaqkuna ukhupi. Q’uñi mikhuykunan kawsayniyta qespichirqan.

21 ñiqin kantaray killapi 1965 watapi:

15 copiakuna ‘Crudo-Mikhuy’ chaskisqaymanta factura adjuntawan 10,00 dólares qullqita mañakuq, bancomanta borradorta churachkani... chaymanta huk yapasqa $10.00 15 aswan copiakuna Raw-Eating kaqmanta.' "Cheqaqtapunin chaninchani runakunata yanapanaypaq, q’omer mikhuykunata mikhuy necesario kasqanmanta, kay hatun llank’ayniykiwan. Gracias".

2 ñiqin pawqar waray killapi 1965 watapi:

‘Kawsasun’ Revistapa huk copianqa qampaqmi Martin Reineckepa qillqasqanta ñawinchanaykipaq qillqasqa, `Aventuras en Alimentos Crudos'.

Kay killamanta lluqsimuq qillqasqaqa cartaytam apamun, chaypim willakun imaynatam qusaywan pachakmanta pachak mana qullqiyuq mikuykunata mikuyta qallaykurqaniku. Aswan kusisqa kayku kaymanta, hinallataq yanapasaqku Martinta kay mikhuyta riqsichinanpaq, atisqaykuman hina.

Kikin qillqayki, `Crudo-Mikhuy', ancha manchaylla. Ancha kusisqam kachkani kay yachay maskaq runakunaman rakina. Chiqapmi kunan pachaqa ancha pisilla kasqanku, ichaqa creenim tiempowanqa achka runakunaman chay entiendeyqa chayamunanta. Uyariqkunawan ch’inlla llamk’ayqa anchata kusichiwanchik.

6 ñiqin qhulla puquy killapi 1965 watapi:

Chaskirqanim cartaykita mañakuspa ‘Kawsasun’ nisqapa qipa numeronkunata ichaqa ñuqa pampachaykuway Salud Mikhuy Tienda llapa copiakunata rantikusqanmanta. Mayo killamanta lluqsimuq qillqatam apachimuchkani, qatiq qillqakunatataqmi apachisaq, mana suscripcionta hapiyta munaspaykiqa.

Cartaykimanta huk copiata Martin Reineckeman apachirqani, febrero killapi qillqasqanta allichananpaq, yuyaychasqanman hina.

Iskay kaq tomoykiq copian tukusqaña kaqtinqa interesakusaqmi. Allintam ruwarqani punta kaq tomoykita rantikuspaymi wakinta makiypi waqaychayta munasaq.

Mama Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, Estados Unidos suyupi

*** .

Venecia, Calif., 29 ñiqin tarpuy killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Anchata agradecekuykiku iskay copia libroykimanta `Crudo-Mikhuy' Anchatam gustawarqa ñawinchaspay.

Pichqa killa ñawpaqtaraqmi yanusqa mikuykunata manaña mikurqaniñachu. Ñuqaqa 31 watayuqmi kani, ancha allinmi sientekuni. Sapa iskay punchawmi 2-5 millas playapi kallpani, nadani, urqukunapi senderismota purini. Kimsa semana ñawpaqtam huk punchawllapi Mt. Withney orqoman senderismopi rirqani. Kutiy kutimuyqa 44 kilómetros, kikin urqutaq 14.500 metros masnin sayayniyuq. Pulsoyqa 58-60. Tukuy kaykunatan niykichis, mana wayk’usqa mikhuyqa runaq llapa, ñak’ariyninpa kutichiynin kasqanmanta yachanaykichispaqmi.

Anchatan munani Estados Unidos nacionpi (ichapas Canadá nacionpipas) libroykita vendenaypaq. Ama hina kaspa, willaway hayka qullqita mañakusqaykita 500 utaq 1.000 copiakunata...

6 ñiqin pawqar waray killapi 1966 watapi:

Kunanqa warmiywanqa yaqa iskay watañam pachakmanta pachak mana qullqiyuq mikuypi kachkaniku dieta nisqa aswan allin ruwaykunawan. Enclosed Huk qillqasqata apachimuykichik, Shirley, warmiypa qillqasqan, hinaspa 'KAWSACHU' revistapi imprimisqa, julio killapi 1965. Permitiykiku kay qillqasqata hinaspa wichqasqa dibujokunata servichikunaykipaq.

Huknin siq'iqa ancha munasqa amigoykupa siq'inmi, payqa crudo-vegano. Payqa q'ala makillam leonkunawan (africano) maqanakun, kay leonkunaqa llapa kirunkunam, uñankunapas. MICKEY SOLOMON sutiyuqmi.

Mikhuyniyku q'omer mikhusqaykumantapachan mana hayk'aqpas kawsayniykupiqa chhayna allintachu sientekurqayku. Libroykiqa aswan allinmi q'omer mikhuykunamanta, libroykitapas sapa kutillanmi leeyku. Q'uñi mikhuykunamanta chiqap kaqta mast'ariyta munayku... Yuyayku sumaq qillqayki achka runakunaman chayachinapaq.

Wichqasqa kachkan $20.00 qullqi apachiy...

Mama Shirley & wiraqucha Thorwald Boie, 1015 Venecia Blvd. Venecia, Ca. USA.

*** .

Columbia, S .C., llaqtapi. 7 ñiqin kantaray killapi 1965 watapi:

Anchatan gustawarqan huk qelqata qelqasqaykimanta RAW-EATING' nisqa revistapi Let's Live Magazine- diciembre killapi 1964. Qelqarqanin qelqaqman, Martin J.

Fritz, hinaspan yuyaychawarqan British Vegetarian Magazine nisqaman qelqanaypaq hinaspan paykunapas kutinpi direccionniykita qowarqanku...

SRA. IRENE GOLEMON, EE.UU

*** .

Abadan llaqtapi huk wiraqochapa qillqasqan cartamanta hurqusqa, persa simipi qillqayta ñawinchaspa:

Abadan, 25 ñiqin inti raymi killapi 1965 watapi:

Munasqa tayta Aterhov, .

Huch'uy qelqaykiqa hatun t'ikraytan apamurqan yuyayniypi, chaymi ñoqa kikiyta qhawarikuniña q'omer mikhuq hina. Manam yachanichu

imaynatataq agradecekunaykiku. Manan exageracionchu kanman kawsayniy qanman manu kasqayta niyqa. Qanmi kanki kay tiemponchispi Jesus, onqosqakunaman, kuskan wañuqkunamanpas kawsayta qospa, ¡ima misk'i kawsaytaq chaypi!... Mana creenapaq hinan rikch'awan, huk runa libroykita leespa mana kawsayninta cambianmanchu.

SADARAT, Abadan,Persia suyupi.

*** .

Armenio simipi hatun volúmenniy lloqsimusqan qhepamanmi, raw-mikhuyqa Armenia suyupiqa anchatam qatipakuchkan.

Ereván, 24 ñiqin ayamarq'a killapi 1961 watapi.

Munasqa tayta Hovannessian, .

Armenia suyupi Ciencias Academia nisqapa Central Bibliotecanmi graciaswan chaskirun llamkaynikipa punta kaq tomonta, chaymi sutichasqa karqa Crudo-Mikhuy. "Crudo Mikhuy" sutiyuq llamk'ayniykimanta achka ñawinchaqmasiykupa mañakusqankuta hunt'anaykipaqqa, ñawpaq kaq tomomanta pichqa copiakunata apachimuwayku, chay iskay copiakuna apachisqaña sapa kuti purichisqa kasqanmanta, chaynallataqmi achka tardaykuna kasqanmanta achka ñawinchaq runakunapa mañakuyninta huntachispa".

ARMENIAPA ACADEMIA DE CIENCIAS, H.MECHERIAN, Sección Completiva nisqamanta kamachiq.

*** .

Ereván, 20 ñiqin inti raymi killapi 1961 watapi.

Munasqa tayta Hovannessian, .

Chunka copiakunatam chaskiyku llamkaynikipa punta kaq tomonmanta `Crudo-Mikhuy' sutiyuq, bibliotecaykuman qusqa, chaymantam tukuy sunquykuwan agradecekuyku.

Ereván, 16 ñiqin qhapaq raymi killapi 1965 watapi:

Dirección de la Biblioteca Estatal de Armenia nisqa, tukuy sunqunkuwan agradecekuyta munan, 'Crudo-Mikhuypa ñanninkunapi' sutiyuq liwruykimanta soqta copiata, chaytam Bibliotecaman qawachirqanki.

Pisi pisimantan yapakushan q'omer mikhuy munaqkuna, askhataqmi munanku libroykikunayoq kayta. ¿Atiwaqchu huk iskay kinsa copiakunatawan qelqasqaykikunata?

CULTURA MINISTERIO, ARMENIA, 1999 watapi.

AM MIASNIKIAN ESTADOS BIBLIOTECA DE LA REPUBLICA, 1999 watapi.

ARAZI TIRABIAN, Kamachiq.

*** .

Chay qhepamanmi sapa kutilla iskay chunka kinsa chunka libroykunata apachirqani kay bibliotecaman, mana ima kutichiytapas nitaq kutichiytapas suyaspa. Llakikuypaqmi Unión Soviética runakunaman sasachakuyninkunarayku hinaspa limitacionkuna kasqanrayku (dictadura contra comercio privado) Unión Soviéticamanta chaskisqa librokuna llapa mañakuykunata llapanpi mana qullqillapaq huntachini, chay mañakuykuna instituciones públicas nisqamanta utaq sapan runakunamanta hamuptinpas.

Eminente (Armeniamanta harawiq) qillqasqan qillqamanta hurqusqakuna, Hovhannes Shiraz sutiyuq runaqa:

Ereván, 4 ñiqin kantaray killapi 1962 watapi.

Munasqa Ter Hovannessian, .

Casualmentem tuparqani admirable libroykiwan, chaypa sutinmi karqa `Crudo-Mikhuy'. Qamqa destinasqam kachkanki kay kuskan yuyayniyuq runapa tukuyninpa hatun qispichiqnin kanaykipaq. Tarisqaykiqa, q'omer mikhuy, hatun Darwinpa tarisqan hina hatunmi; chiqapmi, aswan hatun hinaspa aswan runa yanapakuqmi, manam, aswan filantrópico nisaqmi, ñawpaq pachak watakunapi llapa hatun tarisqankumantaqa. Ichaqa, ay, ñawpaqeykipi sayashan mana atipay atina qaqa. Sichus kay ñawsa wawa, kay runa sutichasqa, waranqa waranqa watakuna q'otusqa, chayta ruwanman karqan

yuyayninman hamuy, ninata saqespa kichasqayki allin yuyayniyoq ñanninta qatisunki, chaypin chinkapunman chay runaq ukhunmanta maqanakuy ruwaykuna. Ichaqa runaqa, tukuy kay askha ayllukunawan, ayllukunawan, ninamanmi k'askakunraq, imaynan musgopas qaqaman k'askakun hinata. Wañuy apamuq wayk'usqa mikhunantapas manan saqenchu, manataqmi saqenqaraqchu... Chaywanpas llakisqa ñawiykita much'aykuni, armenio nacesqaykimanta yuyaykuspataq kusikuni. Chiqaptam mana wañuq kanki..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan llaqtapi.

*** .

Warma kayninmantapacham kay qillqasqata qillqaq, huk wayna estudiante, askha onqoykunawan ñak'arisqa, chaykunan kanku sarampión, fiebre escarlata, paperas (parótidos), malaria, angina, imaymana chiri, catarro, ninri nanay, kiru nanay, estreñimiento, diarrea, hemorroides, apendicitis hinallataq inflamación crónica de la vesícula biliar (colecistitis) . . Kunan p'unchaw q'uñi mikhuyqa tukuy chay ñak'ariykunamanta qispichisqa, chaymantataq kay chirukunapi agradecekuyninta rikuchin:

Ereván, 5 ñiqin pawqar waray killapi 1964 watapi.

Munasqa yachachiqniy, manaña simikunawanchu kashani, kunan killakunaña qanwan kusichisqay agradecekuywan admirakuywan sientekusqayta willanaypaq, llapa simikuna asikunapaq hina mana allin hina kasqanrayku.

Huk magia kuyuyllawanmi hamurqanki kawsayniyta qatiykachaq millay mosqoyta tukuchinaykipaq, imaynan, mana iskayrayaspa, huk runakunapaqpas kaqllata ruwanki, chay millay mosqoypa kikin causan chinkachisqa kanankama-qanman gracias.

Chay kichasqa ñawi ñawsa kayta, chay filo rinriyuq mana uyariq kayta, chay mana musyaylla locuratapas chinkachinaykipaqmi hamurqanki, chaymanmi challpuykurqani, llapa runakuna hina.

Hanaq pacha bóveda contra siq'inaykipaq magia lamparata hap'ispa hamurqanki chay uyaqa cheqaqtapuni ñoqaqmi karqan, chaymantaqa chaykamaqa mosqoyllatan, suyakuyllatan atirqani.

K'umuykukuspaymi k'ancharishaq siqiykiq ñawpaqenpi napaykuykichis chay runa hina pimanpas mana hayk'aq manusqaymantapas aswan askharaqmi manu kani.

K'ancharishaq siqiykiq ñawpaqenpi k'umuykukuspaymi napaykuykichis, kunan p'unchaypi sutinqa sapa kutilla qespichisqan runakunaq siminpi kashan, paqarin ichaqa llapa runaq siminpin kashan.

K'anchariq siqiykiq ñawpaqenpi k'umuykukuspaymi napaykuyki cruzado hina cheqaq civilizaciónpaq, cheqaq cienciapaq, cheqaq ñawpariypaq, hinallataq k'anchariq, civilizado, cientifico hamuq pachapaq maqanakuq hina.

Armen Vshtuni, Perspectiva Lenin 20, Erevan, Aremenia llaqtapi.

*** .

Ereván, 29 ñiqin ayamarq'a killapi 1964 watapi.

Munasqa Hovannessian, .

Iskay kimsa chirukunalla yachanaykipaq, crudo mikhuyqa huk reclutayuq kasqanmanta, paypa razonninqa musuq forma de nutrición nisqa hapisqanmantaqa manam ima unquywanpas utaq hukwanpas hukmanyasqa sientekuypichu, aswanqa hatun yuyaynikikunamanta inspirasqa idealkunapim .

Confesanaymi ñanniypi achka harkakuykuna kasqanmanta, taytayqa biólogo kasqanrayku, wawqiyñataqmi doctor, aylluypiqa ñuqallam hukniray (normal) mikuywan mikuni. Kunanqa isqun killañam musuq método de nutrición nisqaman tikrakuruni hinaspam allin saludniyuq kani. Rikuwanmi kay hina cartakuna, pachantinpi llapa k'uchukunamanta hamuq, progresión geométrica nisqapi miranqa, manataqmi librechu kanki qanman dirigisqa agradecimiento chirukunata leenaykipaq. Chay tarisqaykiqa historiamanmi rinqa.

*** .

18 ñiqin qhapaq raymi killapi 1965 watapi.

Leningrad llaqtamantam qillqachkani. Kaypi Conservatorio nisqapi yachayniyta hinalla ruwachkani. Sapa kuti qanwan kaspaymi allin munayniykunata apachimuyki, tiempoyki ladoykipi kasqanpi iñispa. Wawqeypa doctorkunaq ruwasqan examenkunaqa sapa kutillanmi allin resultadokunata qowan. Chiqamanta ancha allinta sientekuni, llasayniytaq pisi pisimanta yapakuchkan, ichaqa chiqamanta.

H. SVATCHIAN sutiyuq runa.

*** .

Ereván, 6 ñiqin kantaray killapi 1965 watapi.

Munasqa tayta Hovannessian, .

Kunanqa soqta killañan q'omer mikhuyta practicashani. Having hunt'asqata yachaymi libroykita sapa teqsimuyuntinpi sumaq chaskisqa kasqanmanta, manan munanichu detallekunaman haykuyta, hinaspa yapamanta rimayta sapa kuti eulogiokunata. Mana iskayrayaspa, q'uñi mikhuy yuyayqa, runaq yuyayninpa aswan hatun atipayninmi, llapan civilización nisqa puriyninpi.

Manam munanichu qillqayta ñuqapa experienciaykunamanta, imaraykuchus, imaymana agradecekuy cartakunamanta citasqayki extractokunata leespa, reparani reaccionniykunaqa allinta tupan huk mikhuy naturalkunata mikhuq runakunaq ruwasqankuwan.

Especial significadoyuqmi kanku chay cambios psicológicos nisqakuna, chaylla qatiqninpi, sichus chiqaptapuni mana ñawpaqpichu kanku, chay reacciones fisiológicas nisqakuna.

Permitiwaychik agradecekunaypaq chay mana tupaq regalomanta, chaytam runaman qusqaykichik.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovia San Erevan.

*** .

Moscú llaqtapi huk sipaspa Navidad willakuy :

Moskwa, 20 ñiqin disimri killapi 1964 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Kusikuywanmi apachimuykichis chay pachaq napaykuyninta, kuskataqmi sapan graciasniywan, hinallataq allin munayniywan, hatun hinallataq runa yanapay llank'ayniykikuna atipasqa kananpaq.

Qatiqniyki, unaymanta sinchi sunqu unquyninmanta qhaliyasqa.

Chay qhepamanmi chunka paginayoq cartapi willan hunt'asqa willakuyninta unquymanta, allinyachiymanta ima, chaymanta kay qatiqpi pisi rimayllapi:

31 ñiqin ayamarq'a killapi 1965 watapi:

Noviembre killapin crudo mikhuyman cambiarqani, 1963. Chaymantapachan chayta ruwarqani mana hayk'aqpas huk ratullapas iskayrayarqanichu. Chay punchawkunapiqa isqun watakamam sunquy unquyniyuqña karqani.

Ichaqa qallariymantapacha qallarisaq. Pusaq isqun watayuq kachkaptiymi machuñam reumatismo unquywan ataquewan hapichikurqani. Chay qhipaman yaqa chunka kutita watapi laringitis, gripe chanta chiri unquykunata sapa descripción kaqwan hap'iq kani, chaytaq generalmente suqtamanta chunka p'unchawkama karqa. Pisi pisimantan amigdalitis crónica nisqa onqoy rikhurirqan. Chunka tawayuq wataypi doctorkunam sunquypi lesión de válvula mitral nisqa tarirurqaku, chaymantam carditis reumática nisqa unquyta tarirurqaku. Chunka pichqayuq wataypim amígdalasniykunata hurqururqaku. Sapa kutim unayta sunqu nanaywan, neuritiswan, pisi kallpayaywan hinaspa mana puñuy atiywan ñakarirqani. Askha horakuna ñak'arichisqa kasqanku qhepaman pisi puñuypiqa manchay millay mosqoykunan rikukurqan. Tuta rikcharispayqa tutayaqtam manchakurqani. Llapanpiqa, watapi kimsa tawa killatam puñunaypi pasaq kani. Ancha sasachakuywanmi huk escalerallaman seqarqani; Sapa kutim manaña puriq kanichu puriykunamanta, ejercicio ruwaymanta, nadaymanta, viajaymanta, leeymanta hinaspa achka kusirikuykunamanta hinaspa kusirikuykunamantapas.

Sapa kutim doctorkunapa cuidasqan karqani. Ñawpaqtaqa 'hampiwaqkum' chaywan medios de piramidón, aspirina, antibióticos, analgésicos, vasodilatadores, soporíficos chanta wak rikch'aq hampikuna ima. Organismoyqa protestashallarqanmi a

admirakuypaq hina chay medidakunaq contranpi hinallataq pisi pisimanta onqoyniy aswan mana allinman tukupurqan. Chay hampikuna mana allin kasqanmanta convencisqa kasqayraykum, tukuyta manaña servichikurqanichu.

Ama hina kaspa pampachaway chayna minutowan atencionnikita ocupasqaymanta kaqninkuna. Yaqapaschá interesakusunkiman, astawanqa admirakuypaqmi chay cambio ruwakusqanrayku. Mana sasachakuspaymi yanusqa mikuykunata saqirqani. Q'uñi mikhuymi rikch'arichiwarqan ukhuypi ch'uyanchakuymanta, llamp'u kaymanta ima sumaq sientekuyta. Yaqa huk tutallapim sunquyqa manaña llakichiwarqañachu. Maypichus ñawpaqtaqa sunquypa suyunpi nanaykunata sienteq kani mana huk kutillachu semanapi, aswanqa yaqa SAPA PUNCHAW chaymanta chayta HORAS ON TUKUY, ñawpaq wata crudo mikhuyniypi mana huk p'unchawllapas puñunayman aparqanichu , sonqoypi nanaykunataqmi pisilla karqan soqtamanta pusaq POMMENTAR nanaykuna pisi consecuenciayoq.
Kunanqa huk wata kuskañan mana HUKllallachu gripewan nitaq chiriwan ataquewan hap'ichikunichu. Ñawpaq killakunapiraqmi uma nanaykunaqa LLAPANTA CHIQAN. Ichaqa ñoqapaqqa aswan hatun milagroqa karqan puñunaypaq jubilakusqaymanta PUSQA MINUTOS ukhupi puñuyta qallarisqaymi. Llamkay atiyniymi yapakurqa; ñawpaq disipaciónniy, tension nerviosa y irritabilidad nisqa chinkapurqan.

Otoño killapin Armenia nacionman viajarqani, hinaspan `Matenadaran' (Manuscripto Repositorio) nisqapi llank'arqani. Ima kusikuymi karqan sapa p'unchay iskay chunka phisqayoq kinsa chunka kilómetro purispa urqukunapi, chaymantataq wasiman kutipuy hunt'asqa listo kaspa huk kutillapi ruwayta yapamanta ruwanaypaq. Libre runamanmi tukurqani, paytan naturalezaqa qhepaman sinqanman haykurqan. Kayqa ancha kusikuymi chiqaptapuni, chaymantam huk kutitawan tukuy sunquywan agradecekuyta munani.

Moscú, 16 agosto, 1965. Saludniyqa sapa...
satisfacción, astawanqa organismoyqa aguantarqa allin sinchi pruebakunata tension mental y nerviosa (hipertensión) nisqamanta, hinallataq hatun sayk'uy aycha urqukunapi purisqaypi.

Pisi tiempollamantan iskay kaq watata tukusaq q'omer mikhuyniyta. Manañan hayk'aqpas yuyaykuymanchu q'omer mikhuymanta kutiriyta. Chay tapukuykunata churasqayqa k'anchayllapaqmi, manan chaypiqa paqarichinachu

qanmi aswan pisi iskayrayay hamuq pachaymanta. Tukuy imamanta aswantaqa, ñuqapaqqa tapukuypa aspectos físicos nisqakunam aswan pisi importante kanku espiritual bases nisqakunamantaqa, chaykunaqa sapa kutim takyasqa hinaspa mana kuyuriy atina karqa.

Olga Kerenskaya, 3Frounze San Moscú llaqtapi.

*** .

Unión Soviética nacionpi libroykuna mana facil-llatachu tarisqankuraykun, chaypi convencisqa crudo mikhuqkuna qelqasqaymanta resumenkunata ruso simiman t'ikranku, hinaspan amigonkuman iskay kuti copiakunata rakinku.
Chaymantaqa achka runakunam chay resumenkunata copianku. *Kay qatiqpiqa Moscú distritupi tiyaq rusa nacionmanta kurak warmiq qelqasqan hatun cartamantan huk parten:*

Khimki , 25 ñiqin ayriway killapi 1965 watapi.

Manataqmi rimayta atiymanchu otaq aswan allinta nisunman, manan allin simikunata tariyta atiymanchu chaywanmi mana tukukuq agradecekuyniyta qankunaman willanaypaq. Kay pachapiqa manan ima premiopas kanchu, ch'uya llank'asqaykita kutichipunaykipaq, runaq cuerponpa almanpa qespichikuyninpaq, 'QURU MIKUYniyki'. K'umuykuni ñawpaqeykipi hinallataq manan ñawpaqeykipillachu, aswanpas kay ancha chaniyoq receta qhali kaypaq apamuwaqniy runaq ñawpaqenpipas, libroykimanta horqosqa askha pasajekunata. Kikiymantaqa manam suerteyuqchu karqani libroykita qawanaypaq. Amiguy — ñawpaq yachachiq — .

chaykunataqa manan libroykimantachu copiasqa karqan, aswanpas huk amiganpa cuadernonmantan — ñawpaq yachachiqpas, kunantaqmi kay señora kay chirukunata qelqashasunki, kikiypa ñawiy mana allin kasqanrayku. Huk ñawillawanmi rikuni chaytataqmi lupapa yanapayninwan, mana chayqa ñawpaqtaraqmi anchata agradecekunayki karqa.

15 p'unchay pawqar waray killapin practicayta qallarirqani, chaymantapachan manaña wayk'usqa mikhunata mikhurqanichu, nitaq t'antatapas... isqon chunka watayoqmi kasaq 15 p'unchay agosto killapi 1966. Llapa amigoykunamanta aswan kallpayoqmi kani, kay cheqaq kaqtataqmi testifikakun wakinkunapas.

Karpovna María Ivanovna, Fevralskaya San 12, Khimca llaqtapi.

*** .

Sundsvall, 12 ñiqin anta situwa killapi 1965 watapi.

Munasqa tayta Hovannessian, .

Tiaypas qusanpas, iskayninkum Ereván llaqtapi doctorkuna kanku, Danielian sutiyuq, qillqamuwanku, recomendacionnikikunamantam anchata yanapawarqaku, hinaspam tukuy sunquywan kallpanchawanku método de nutrición nisqaykiwan hampichikunaykipaq. Chayraykun turnoypi tapuyta munani sichus apachimuwaqchischu 'Crudo-Mikhuy' nisqa llank'ayniykichispa copianta, chaymantan ñawpaqmantaraq agradecekuykichis.

Estambul llaqtamanta ginecólogo kani. Kay iskay qhipa watakunapiqa chayta ruwani Sundsvall (Suecia) llaqtapi huk hospitalpi llank'asharqan. Ancha intereswan, orgullosowanmi leesaq libroykita, kamachikuyniykikunatapas, chaymantan askha runakuna anchata yanapachikurqankuña", nispa.

Shabuh Sedikian sutiyuq doctor, Länslasarette, Sundsvall, Suède llaqtamanta.

*** .

Moskwa, 19 ñiqin inti raymi killapi 1966 watapi.

Munasqa tayta Aterhov, .

Admirakuypaqmi kusisqa kachkani yuyaymanasqaykichik sutilla hinaspa mana sasachakuspalla kasqanmanta. ¿Cheqaqtachu atikunman chhayna hatun tariymanta chhayna facil-llata sut'inchayta? '¡Ay runa! Naturalezaqa qantapas celulaykikunatapas q'omer mikhuywanmi kamarqan, mikhuchirqan ima. Chay células nisqakunaq imayna ruwakusqanmanta, imayna ruwaynintapas mana allintachu reqsinki chayqa, ama imaymana mana natural, venenoyoq sustanciakunawan llank'asqankuta sasachaychu.

Warmiywanmi iskayninku postgrado estudiantekuna kayku. Ñuqaqa física yachaqmi kani, payqa hampiqmi.

Llamkayniykimanta anchata interesakuyku...

MICHEAL MINASIA.

*** .

Jermook, 6 ñiqin ayamarq'a killapi 1966 watapi.

¡Allin kachun, Yaw cientificokunaq yachaq! ¡Allin kachun, runa kay yachachiq!

Ñuqaqa hampiqpa yanapaqninmi kani Health Resort of Jermook in Armenia mama llaqta. Ñuqaqa 4 punchaw noviembre killapi 1965 watamantapacham crudo mikuytaqa ruwachkani, libroykiwan convencisqa kaspaymi. Seguro kani chay método propagasqaykiwan hampisqa kanayta. 1947 watamantapachan reumatismo, poliartritis, arterias coronarias nisqakunaq onqoyninwan onqoq kani. 1963 watamantapachan qhali kayniyqa astawanraq mana allinman tukupurqan, riñonkuna sinchita inflamasqanrayku, chaymantan sandía mikhuspa pisillata allinyayta atirqani.

Soqta kaq p'unchaymantapacha crudo mikhuymantapachan sinchi nanaykunata sienterqani articulacionniypi, ichaqa qhepamanmi tukupurqan... Crudo mikhuyman reacciones incidentepiqa manan rikurqanichu articulacionkuna punkiyta, ñawpaqtaqa sapa ataque artritiswan kuska kaqmi. Nitaqmi ñak'arirqanichu fiebrewan, dropsiawan paroxismokunawan, chaykunaqa sapa kuti riñonkunaq onqoynin astawan yapakuqtinmi rikhurimuq. Kunanqa chiqamanta allin puñuywan kusikuni, pulsoytaq 120-140manta 90- 90man pisiyapun. 100 kutita sapa minuto (condiciones de tensión nisqapi). Manañamñachu sunquypi tuta nanaykuna, umaypi caspa, chakiypi sudorpas. Ñam pichqa kilo llasayta pisiyachirqaniña, reumática nanaykunapas chinkarunñam. Allinmi sientekuni, kallpaypas yapakushanmi.

Warmiypas soqta watayoq wawaypas, raw-eating nisqatan adoptashanku. Kimsa kaq churiytam uywasaq —kunanqa huk killayuqñam — imaynam ususiykita *Anahit uywasqaykiman hina.*

Munasqa yachachiqniy, doctorpa yanapaqnin hinam llamkarqani chunka pusaqniyuq watayuq kunantaq kimsa chunka qanchisniyuq wataypi Instituto Pedagógico nisqapi curso de correspondencia nisqa tukunaypaqña kachkani. Chaywanpas libroykipin qhepaman tarirqani askha runakunaq kutichiyninta

unayña ñak'arichiwaq sasachakuykuna — kutichiykunata mana maypipas tarirqanichu. "Huknin chay sasachakuykunaqa imaraykun wawakuna mana puriyta atinkuchu huk uywakunaq uñankuna hina ñawpaq p'unchay nacesqankumantapacha. Kunanqa convencisqa kashani imarayku kaymanta hinallataq askha huk defectos fisiológicos wawakunapi maskhanapaqmi wayk'usqakunapi". tayta-mamankuq, ñawpaq taytankuq mikhusqan mikhunata.Ñoqaq qhawarisqayman hinaqa kinsa tawa miray q'omer mikhuqkuna qhepamanmi llapa chay mana allinkuna chinkapunqa.

Vachagan Gasparian doctor, Jermuk, Armenia llaqtamanta.

*** .

Kuraq ñañayqa Ereván llaqtapin tiyan. Sapa kutim hatun paquetekunata apachini librokunamanta, chaykunatan payqa rikuchin sinchi onqosqakunaman otaq convencisqa crudo mikhuqkunaman. *Kaypin kashan askha cartankunamanta iskay kinsa t'aqakuna:*

"Kuyasqay Arshavir, yachanin kay carta anchata kusichisunaykita. Ereván llaqtapipas huk provinciakunapipas crudo mikhuyqa usqhayllan ñawparishan. Manan huk p'unchaypas pasanchu mana pipas waqyamuwaspa nitaq watukamuwaspaqa. Paykunaqa hamunku consejota maskhaq otaq librota mañakuq. Libroykikunataqa chiqaptapuni sasachakuypi tarikuqkunamanmi riqsichini. Mana tukukuq librokunatan mañakunku, chay librokunaqa makimanta makimanmi pasaspa pisi tiempollamanta pisiyapun. Anchatan llakikuni llapa mañakuqkunaman gratis librokunata apachisqaykimanta. ¿Imaynatataq chayna saruq gastokunata aguantawaq?

Manan reparawaqchu hayk'a onqosqakunan hampikunku q'omer mikhuywan, paykunaqa cheqaqtapunin agradecekusunkiku. Kaypi runakunaqa llapallankum qam hina runa yanapakuq kanku. Pipas chinkasqa qhali kayninta kutichipuqtin hinan onqosqa ayllunkunata hampinanpaq llank'ayta hap'in, chhaynapin phisqa otaq soqta runakuna sinchi onqoykunamanta qhaliyapunku. Chaymantataq hamuwanku, hinaspan willawanku experienciankuta.
Mana huk pasotapas kuyuyta atiq runakunaqa kunanqa chunka chunka kilómetro puriyta atinku.

Chay unquqkunamanta hukninmi makinpi edema nisqawan unquchkasqa hinaspa chaki iskay chunka wata, hinaspa mana pisichu 115 kilogramo.
Q'uñi mikhuyta hap'isqan qhepamanmi 20 p'unchayllapi 10 kilota pisiyachirqan. Wawantaq nirqan: 'Ñawpaqtaqa manan makintapas chakintapas kuyuchiyta atiqchu taytayqa, kunanqa wawa hinan purishan', nispa. Paykunaqa sapa kutim saminchasunkichik Anahittapas.
Huk onqosqataqmi acordes vocales nisqapi inflamación nisqawan onqosqa kasharqan, yaqa llapanpin kunkanqa chinkapurqan. Kunanqa huk killa kuskanllaña crudo mikhusqanmantan qhaliyapunña.
Yapamanta, 28 watayuq waynaqa riñonkunapi supuracionniyuq karqa, chaywantaq tukuy cuerponpi dropsia general karqa. Unquyninqa sinchi millaymi karqan, chaymi llapa suyakuyninqa saqesqaña karqan, kunanmi ichaqa allintaña kashan q'omer mikhusqanrayku. Askha chayman rikch'akuq casokunan kan, chaymi mana llapanmanta qelqayta atikunmanchu. Kikinpa yupasqankuman hinaqa, Ereván llaqtallapin kunanqa 2.500 crudo mikhuqkuna kanku, askhan unayña sinchi onqosqa karqanku, kunanmi ichaqa allin qhali kashanku. Runakunaqa hampikunku sunqu unquykunamanta, kachiyuq concrecionesmanta, presión altamanta, wiksa ulcerakunamanta, inflamación riñonesmanta, higadomanta chaymanta vesícula biliarmanta, cálculosmanta chaymanta achka huk ancha sinchi unquykunamanta.

Ñuqa kikiypas anchatam unquq kani. Ninriypi waqaywan presión alta nisqawan unqurqani, higadopipas inflamación nisqayuqmi karqani. Ñawpaqtaqa iskay kinsa kutitan sapa p'unchay siminmanta yawar lloqsiq, pisi kallpayoqmi sientekuq kani, sinchitan puñuq kani. Sonqoymi sinchi mana allinpi kasharqan, chaymi sapa tuta tapukuq kani sichus hukmanta p'unchay k'anchayta rikusaqchu icha manachu chayta. Ichaqa kunanqa usqhayllan puñuni, chaymi mana uyarinichu chay familia tutamantan llank'anaman risqankuta. Chiqamanta, mayninpiqa tardeta hatariqtiy llakisqa sientekunku, unqusqachá kani nispa. Achkatam llañuyaruni hinaspapas mayna purispaypas manam sayk'usqachu sientekuni--llapa runapa anchata admirakusqanrayku.

Q'uñi mikhuqkunan paykunapura amistadta wiñachinku. Huk ch'isitaqmi Colosense runakunaq wasinman invitawarqanku. *(Señor Colozianqa Ereván llaqtapi veterano pintormi. Ayllunmanta willakuyqa ancha sumaqmi chiqaptapuni. Pay kikinmi wiksa ulcera crónica nisqawan ñakarirqa, yawar lluqsiywan kuska. Mana hampiyta chaskiyta munaspan in*

hospitalpi, crudo mikhuyman cambiarqan, onqoyninmantataq llapanta qhaliyapurqan. Warminqa huk infección de hongo (blastomicosis) nisqawanmi kasqa. Tawa killa q'uñi mikhusqanmanta uñankuna wiñayta qallarirqan, tosninpas chinkapurqan. Ususinku casarakurqa, wiksayakuyninta pasarqa crudo mikuywan hinaspa wawanta wachakurqa mana yawar lluqsiy rastroyuq, kunanqa crudo mikuywanmi wawanta uywachkan.)

Kimsa chunka iskayniyuq hunt'asqa q'uñi mikhuqkunam karqan, kikinkumanta aswantaqa tawa runayuq ayllu. Paykunamanta allin chaskisqa kasqaytaqa simikunawanmi mana willawanchu. Paykunaqa aswan sumaq hinaspa sumaqllaña mesatam wakichisqaku, chaypiqa cargasqam karqa apetitoso crudo ensaladakuna, pichqa utaq soqta clase ancha sumaq crudo tartakuna, huknintam suticharqaku Anahit nispa, huk especial `pilau' sara indiomanta, yakupi ch'akisqa ch'aki rurukunawan sumaqchasqa, hinaspa tukuy rikchaq musuq rurukunata, nueces nisqakunatapas. Tukuyninpiqa juk sumaq mikhunata apamurqanku, trigo chaqrusqa, avena, nogal, pasas ima.

Llapan invitadokunan karqanku doctorkuna, artistakuna, takiqkuna, yachachiqkuna ima. Paykuna achka rimaykunata rurarqa. Tukuyninpiqa, kimsa chunka wata hunt'akusqanmi karqan, señor Y señora Colozianpa casarakuyninku.

Allin yupay hampiqkunam rawra mikhuqman tikrakurunku. Huk wayna hampiq warminwan, payqa doctorpas karqan, Jermook llaqtapi Salud Resort nisqamanta hamuwarqanku. Niwarqakum sapa punchaw tawa chunka pichqa chunka unquqniyuq kasqankuta, llapankum libroykikunata necesitasqankuta. Paykunaqa niwarqankun libroykikunaq mañakuynin waranqa-waranqantinman tukupunman nispa. Spitakpi doctorqa cólera onqoymantan huk discursota qosqa, chay discurso tukukuqtintaqmi rimasqa crudo mikhuymanta, uyariqninkunatataqmi yuyaychasqa libroykimanta huk copiata horqonankupaq, allinta leesqanku qhepamantaq yuyaychasqankunata ruwayman churanankupaq.

Kirovakan llaqtamantan soqta chunka tawayoq watayoq venerable doctor hamuwarqan. Paymi willawarqan sinchi onqosqa kasqanmanta, ichaqa esposanwan kuska huk wata masña crudo mikhuyta adoptasqanmanta, chaymi qhaliyapurqan. Hinallataqmi willawarqa, Instituto de Medicina Ereván nisqapi Cátedra de Higiene Nutricional nisqapa Directornin, Dr. A.

Harootiunian,* Kirovakan llaqtapi huk discursota qosqa, chaypin doctorkuna, onqosqakuna, llapanmanta aswantaqa q'omer mikhuqkunaq qayllanpi. Yachachiy tukukuptin,

q'uñi mikhuymanta tapukuyqa rimanapaqmi hamusqa. Askha crudo mikhuqkuna, killakunaña hospitalkunapi puñurqanku mana ima resultadopas, kunantaq crudo mikhuywan hampisqa karqanku, mañakusqaku hospitalpi registronkuta qhawarinankupaq, hinallataq allinta tupachinankupaq, kunan imayna kasqankuwan. Hinallataqmi yachayta munarqanku imaraykun chay discurso qoqqa llapa runaq qayllanpi crudo mikhuymanta k'amirqan, manataqmi chaypaq hina kaqkunata t'aqwirispachu. Huknin crudo mikhuqpas sayarisparaqmi Kirovakan doctorta tapusqa reqsisqachu icha manachu chayta. Mana allin kutichiyta chaskispanmi hinalla nirqa: 'Ñuqam kani chay unquq runa, paypa casontam qawarqanki mana suyakuyniyuqta hina, hospitalniykimanta lluqsichirqanki wasiykipi wañunaykipaq', nispa. Hinaspapas kunan p'unchaymi q'omer mikhuyrayku allin qhali kashani', nispa. Doctorqa upallañam sayarusqa — nispa.

Siranosh Babakhanian, 33 Poushkini, Ereván llaqtapi.

**Kay runaqa (Harootiunian) ñawpaqtaraqmi huk qillqasqata a diario sutichasqa "Comunista"!! Ereván llaqtapi lluqsisqa (1964, No. 17I), maypichus mana tukuyninpi negaspa q'uñi mikhuypa allinninkunata! Payqa wakin onqoyniyoq runakunallapaqmi utilizasqa, chay tiempollapitaqmi alabasqa animalkunaq mana allin proteína nisqakunata, vitamina artificial nisqakunatapas. Tukuchanapaqtaq, ñawiriqninkunata anyasqa, mana doctorpa yuyaychasqanwan natural mikhuykunata ama mikhunankupaq. Kay afirmacionkunamanmi huk saruq kutichiyta qurqaniña armenio llamkayniypi "Crudo-mikhuypa ñanninkunapi" sutiyuq.*

*** .

Kay señoraqa Armeniamanta riqsisqa takiqpa (Ofelia) suegranmi Hambardzumyan), ancha yachaysapa señora, kunankama chunka kimsayuq cartakunata qillqamuwarqa, wakinta kayhinata rimasaq:

20 ñiqin inti raymi killapi 1966 watapi:

Munasqa tayta Hovannessian, .

"Yaqa iskay killa ñawpaqtaraqmi, huk punchawllapaq prestawasqanku qillqaykita ñawinchani, ancha kusikuywan, kusikuywan hinaspa gustowan, simimanta simiman, chaymi plumaqa mana atinchu, manataqmi willayta atinchu. Ñawpaqpiqa, Ñawsa hinam karqani

wañuyman phawaylla, uyayman llulla cuerpoq marcan askha watakuna k'askasqa. Ichaqa chay crudo-mikhuypi temprano chinkapurqan.

Manaraqmi maestro libroykita leeyta tukurqaniraqchu, chaymi llapa yanusqa mikhuykunata, hampi botellakunata, mana hayk'aqpas t'aqasqa cápsulakunatapas basuraman apachirqani. 61 watay karqan, kay regalota qanmanta chaskispay, crudo vegano kanaypaq yuyaykurqani. Kay punchawtaqa manam haykapipas qunqasaqchu; Ancha allintam adivinawaqchik ima cambiokuna pasasqanmanta chinkachisqa cuerpoypi. Ñawpa watakunapi, imaymana unquykuna ñit'isqa kaspa, llakisqa kawsayniyuq kani. Astawanraqmi asfixiante quater unquywan mana aguantay atina ciática nisqawan puñuyta suwawarqa. Unquykunap millay hap'isqanmanta kacharichisqa kaspaymi, kallpasapa, kallpasapa, kallpasapa runaman tukurqani, hinaspam tukuy punchaw ciervo hina kallparqani. Manam tarinichu simikunata agradecekunaypaq; O genio de genio, munasqa amigoy...

Ama hina kaspa, karu amigaykipa napaykuyninta chaskiy, payqa orgullosom kachkan qipa ruwasqanmanta sutiqa qanpa sutiykiwan kaqlla (Ter Hovannessian). Kunanqa manan aguantayta atinichu imaynatas runakuna cuerponkuman venenoyoq sustanciakunata churanku chayta? Mana yachayniyuq kasqayrayku kuyasqay runakunata wasiyman invitaspa makiywan yanusqa kaqkunata quq kasqayta yuyarispaymi ñakarini.

Manaraq crudo-mikhuchkaspa sunquypa kuyuriynin willawarqa huk ataque cerebral nisqamanta, chaymi ñuqapa yuyayniypiqa sumaq hinaspa mana sasa wañuy hina qawasqa karqa, Ichaqa kunanmi kawsakuyta munani ñawiywan ñawinchayta hinaspa kikiy rinriwan uyariyta wawqiypa sutin chaypi kasqanmanta lliw teqsimuyuntinpi rimaykuna. Llamkaynikiqa yachaysapam, wayk'usqa mikuykunatam tuñichina, atipayqa ". chayamusunki.

2 ñiqin anta situwa killapi 1967 watapi:

"Kunanqa allin qhali, qhapaq, chiqap runa hina, kachani".
qan kinsa kaq cartay. Sonqoypa sientekusqanqa askhan, chaymi mana papelpi qelqayta atiymanchu; Kunan qhali kayniytaqa qanmanmi manuyki Runa qespichiq, munasqa wawqey, wawqey nispachu sutichaykiman?

Ñawpaq iskay cartaymanta mana kutichiyta chaskispaymi, amistadniykunamanta hatun libroykita prestakuspay kimsa rakhu cuadernokunapi llapanta copiarqani. Kunanqa kay copiaqa makikunata tikrachkan. Qhepamanmi repararqani librokunata cartakunatapas apachimusqaykita, ichaqa manan chayamuwarqanchu.

Kaypiqa, crudo veganismo nisqapi iñiqkunam sapa punchaw yapakuchkan punchaw; Paykuna ukhupipas kanmi doctorkuna. Yaqa llapankum ñuqaman hamunku

wakin tapukuykunapi, q'uñi mikhuykunata kallpachani; Tortakunata, halvahta, ensaladakunata, dolmeh crudokunata ima ruwaspa runakunaman qawachini, yachachisqankuta imprimispa runakunaman rakini, pasaswan tortakunapi sutiykita qillqani; Kay tortakunamanta huknintam ñañaykipaq rantirqani. Payqa waqaspanmi abrazawaspan niwarqa: "Kunan punchawmantapacham iskay ñaña kayku. Wasiypa punkunqa kichasqapunim kachkanki", nispa. Paymi libroykiq iskay kaq tomonta qowarqan.

Sapa kutim ñañaykiwan tupani, cartaykikunata documentoykikunatapas ñawinchani, qawani chay fotokunata, ancha khuyapayakuywanmi qhawarirqani iskay wawaykikunaq fotonkunata, paykunan usuchisqa karqanku mikhuykunawan, "efectivo" hampikunawan ima; Paykunaqa sacrificasqañam kanku, ichaqa kunan pachaqa waranqantin runakunam wakin wañuykunamanta qespichisqa kachkanku, hinaspam yuyarinankupaq napaykuyta apachinku. Ñawpaqpi hatun geniokuna kay laya mikhuykunarayku, hampikunarayku ima llamk'ayninkuta mana tukusqa saqirqanku, chinkarqankutaq... qamllataq kay pakasqa kaqta riqsichirqanki. Kay cheqaq kaqkunata negayta atrevikuq simiqa upa kachun.

Kunanqa kikiymanta pisillata rimasaq. Yuyaykuni chayqa interesante kanman manaraq q'omer mikhuyta qallarishaqtiy imayna kasqayta yachanaykichispaq, kunan imayna kasqaytapas. Chunka qanchisniyuq wataypi kachkaptiymi wasanpa paña lawninpi llumpayta nanawarqa. Doctorkunaqa manan entiendeyta atirqankuchu imarayku kasqanmanta, chaymi hampikunawan masajekunawanpas mana allintachu sientechiwarqanku. Soqta wata qhepamanmi wañushaqtiy hospitalman apawarqanku. Resultado paña riñon rumikunawan, puswan hunt'a kasqan. Riñonniyta operaq profesorqa yuyaysapa runan karqan, kawsashaspaqa iskaynin makiwanmi tarisqaykikunata firmanman karqan; Paymi niwarqa doctorkuna masajekuna ruwasqankurayku hinaspa mana allin hampikunawan riñonnikipa kuskanninta mikusqankumanta hinaspam asikurqaku. Paymi kamachiwarqa aychata, uhuta, encurtidos, mineral yakukunata hinaspa kachiyuq mikuykunata wiñaypaq qunqanaypaq hinaspa aswan verdurakunata hinaspa frutakunata mikunaypaq.

Kay kamachiyta iskay kimsa watata qatiparqani, allin sientekuspaymi yapamanta tukuy imata mikuyta qallaykurqani. Pisi pisimantan mikhuy munasqay yapakurqan, llasayniypas sapa p'unchaymi yapakurqan; Hukkuna hinam piensarqani kayqa qhali kasqaypa señalnin kananpaq, ichaqa contranpim karqa. Ñawpaqtaqa sinchi uma nanaymi qallarirqan, chaymantataq chakiykuna punkirqan, tawa chunka tawayoq wataypitaq artificial kirukunaq rantinpi natural kirukuna churasqa karqan. Cuerpoypa llasayninqa pusaq chunka iskayniyuq kilomanmi chayarqa; Pisi samay, tos crónica, palpitaciones hinaspa wiksa q'achu muyuriwarqan. Qhepamanmi huk bocio rikhurimurqan, chaymi...

sinchi uhu hina kunkayta muyurichirqan. Doctorkunaqa operayta munarqakum, ichaqa manam munarqanichu. Chaymantataq ciática, arteriosclerosis, presión arterial, hemorroides, gota, hukkunapas lliw cuerpoyta pisiyachisqa, chaymi manaña puriyta atirqanichu.

Cuartoyqa huk farmacia hinam karqa, chaypim karqa aspirina tabletakuna, piramideno, valocardina, milocardina, analgina, beloide, capodiazit hinaspa huk venenokuna, chaykunam mikuyniymanta kuskan karqa. Doctorkunawan hukmanyasqa karqani hinaspa llapallanku nisqankurayku kay sintomakunaqa edadwan tupasqanmanta, chaymi piensarqani kawsayniypa tukukuynin chayamusqanmanta. Kay pachamanta sayk'usqañan karqani hinaspan munarqani huk simple golpewan kay humillacionkuna tukunanta. Manan hayk'aqpas yuyayniyman hamurqanchu huk milagro rikhurimuspa kay millay mosqoymanta qespichiwananpaq. Ichaqa kayqa hukllawasqam. Kunanqa chunka qanchisniyuq kilo supay chinkapun (carta qillqaqqa qunqapunmi ñawpaq cuerpon huñusqa chunka qanchisniyuq kilo musuq hinaspa qhali células kay crudo mikhuy pachapi, chaymi supayqa mana chunka qanchisniyuq kiloschu karqan, aswanpas kinsa chunka tawayoq kilos hinallataq ichapas aswan askharaq) hinaspa llaqtapa huknin puntanmanta huk puntankama purini chiqap llasaq soqta chunka tawayuq kilowan hinaspam seqani coñac fabricapa 132 gradasninta llasa equipajewan ñañaypa ususinman pichus chaypi hampina wasipi kachkan hinaspa llamkaqkuna kasqanrayku chaypi doctorkunapas allintan yachanku ñawpaq onqoyniyta, admirakunku.

Astawanraqmi yawarniyta hapispanku chunka isqunniyuqpa rantinpi chunka kimsayuqta qawaptinku. Chaynapim piensasqankuta cambianqaku hinaspam cheqaptaqa gananqa. Wasiypi sumaq crudo vegano mikhunata wakichini hinaspa paykunaman apani, paykuna mikhunku hinaspa nini: "Hovannessian libronkunatan apachin llapa teqsimuyuntinman gratis. Runakunatapas tratani crudo mikhuykunawan, mikhuy munasqaykiman hina". Kunanqa chunka killañam kay kusikuypi kawsachkani...

Desintoxicación ruwasqaymanta iskay kinsa simikunata niyta munani. Unquyniypa nanayninqa ancha sinchi karqan, chaymi mana sienterqanichu desintoxicación nisqamanta ñawpaq kaq reacciones nisqakunata, aswanpas aswan mikhuspaymi mana saksayta atirqanichu. Cuerpoypa lloq'e ladonpin puka erupción rikhurimurqan, chaypas nanaymi karqan, ichaqa pisi tiempollamantan allichakurqan. Wakin cheqaskunapin qarayqa ch'akipurqan, picarqan, caspa rikhurirqan hinaspan allinyapurqan; Urinaypa colorninqa mayninpiqa llimp'i puka mayninpitaq yuraq, rakhu, kunanmi ichaqa unu hina sut'i kashan. Iskay kinsa sinchi uma nanaymi karqan, chaykunan sapallankumanta allinyapurqan. Q'uñi mikhuy qallariy p'unchaymantapachan qonqapurqani kay pachapi hampi kasqanmanta. Chaytaqa ma

yuraq chukchayqa kunanqa yuraqmanmi tukupun, hinaspan ñawpaq colorninman kutipushan".

Carta No 12 - 7 punchaw aymuray killapi 1971 watapi

"Achka noticiakunayuqmi kani, chaymi mana yachanichu maymanta qallarinaypaq, maypi tukunaypaqpas. Huk punchawmi hospitalman rirqani ima llamkay administrativopaqpas, rikurqanim huk warmi doctorta libroykita makinpi hapichkaqta, muyuriqninpi huk achka doctorkunata huñuchkaqta". hinaspa kusikuywan sut'inchaspa imaynatas cuñadonqa sinchi riñon onqoymanta qespichisqa karqan crudo veganismo nisqawan, chaymantataq nirqan: "Ofelia Hambarsoumianpa suegranpa cartanpas kay libropin kashan" Yaqachus hina. t riqsiwan.Librota qawaspaymi rikurqani chay libropa fotocopia kasqanmanta, chaytam firmarqani runakunaman qurqani.Libroykiqa ancha pisilla kasqanraykum fotocopiasqa kanqa aswan achka runakuna servichikunankupaq.Kay kaptin doctormi riqsiwarqa, huk punchaw unquqman rinaypaq niwarqa, allichasqayku punchawpim rirqani.

Ñawpaq unquq Ozonian sutiyuq, kunanqa tukuy qhaliña, juk sumaq raymita ruwasqa; Payqa uywa hampiqmi, warminpas hampiqmi, wawqinpas hatun yachaywasipi yachachiqmi, warminpas hampiqmi, achka periodistakuna hinaspa wakin musuq crudo mikhuqkuna huñunakusqa. Kirovakanmanta Dr. Abajian, yaykumurqa achka musuq crudo mikuq qatiqninkunawan.

Ozonian huk wata ñawpaqta ñawpaq direccionniykiman huk cartata qillqarqan sinchi onqosqa kashaqtin, ichaqa yuyaykuni manan chayasurqankichu. Kay cartaqa ancha sumaqmi, ancha valorniyoqtaqmi, chaymi copiaspa apachimushani. Cartapi rikusqayki hina, huk wata ñawpaqtaraqmi sinchita onqosqa kasharqan, chaymi hukmanyasqa karqanku, kunanmi ichaqa llank'ayninta hunt'asqa qhali kaspa ruwashan; ***Ozonianokuna qillqa:***

ÿ *"Manan yachanichu ima simipitaq admirakuyniyta, respetoyta ima willanaykita pichus kay pachakunapi aswan hatun philantropo, aswan hatun cientifico. Riñon onqoyniypa rurun hinaña, sinchi pisi kallpayoq kani, chaymi mana qelqayta atiymanchu". iskay kimsa simikunata aswan qaylla aylluykunamanpas, ichaqa tukuy kusikuywanmi qillqamuyki, qamllam kanki kay pachapi qillqayta atiyman, ichaqa manam mana qillqayta atiymanchu, wawqiymi qillqaykita apamuspa chayta insistirqa Ñawincharqanim, mana piñachinaypaqllam camapi tiyaykurqani hinaspam mana munachkaspay llumpayta leesqaymanta llikisqa librota leeyta qallaykurqani;Ichaqa manam kay encantador librota saqiyta atirqanichu,*

imaraykuchus filoyoq, sinchi munakuq rimaynin, hinallataq ukhu, fierro yuyayniykipas, llapan kayniyta encantarqan. Chay wawakunaq llakikuypaq wañuyninmi kacharqasunkichis cientifico mamaqochaq pakasqa bodegakunaman cheqaq kaqta maskhaq. Sinchi llakikuymi biología nisqa intiman tukuchisurqanki. Chaypaqmi runa kayqa iskay wawaykikunaman manu kachkan, sutinkupas suyukunapa yuyariyninpipunim qipanqa. Libroykita ñawinchaspaymi chaylla crudoman rirqani hinaspa mana suyaspaymi hampikuypa rurunta, agradecekuyniyta qawachini. Imaraykuchus seguro karqani nisqaykikuna cheqaq kasqanmanta; Uywa hampiq kasqayrayku, biología nisqamanta ancha riqsisqa kasqayrayku, aswan allinta entiendeyman karqan rimasqaykikunaq hatun kayninta. Ciencia biológica nisqamanta llapa yuyaykuykunan, chunka watakunaña umaypi saphichasqa kasharqan, huk p'unchayllapin cambiarqan. Seguro kani hamuq pacha hatun kayniykiq ñawpaqenpi k'umuykukunanta, imaraykuchus manan hayk'aqpas hatun tariy pakasqachu karqan. Ñuqaqa 40 watayuqmi kani. Nefritis crónica nisqa unquyniyuq kani, unquyniyqa ancha sinchi. Yawarniypi nitrógeno nisqa 65-90 nisqa, manataqmi uraykamunchu.
Puñunapi siriykusqa, qampaq samaylla, seguro kani allin kasaq. Mamayman manu kasaq wachawasqanmanta, qanman manu kasaq kawsayniy hinalla kananpaq, wiñaypaq..."

Huk sumaq willakuy: "Ciencia & Vida" nisqa revistamanta huknin willakuqmi Moscú llaqtamanta Ereván llaqtaman hamurqan, kawsaq animalkunaq wiñayninmanta investigacionta ruwananpaq.

Achka hampiqkuna, yachaysapa q'uñi mikhuqkuna ima q'uñi mikhuq willakuqpa wasinpi huñunakurqanku, paytaq willakuyta qillqarqan. Paymi maskawarqa, hinaspam 15 punchaw noviembre killapi 1971 watapi 13 numeroyuq carta ("Avangard" nisqa periodicopa editorninman detallada cartata qillqarqani) yaqapaschá huk efectota ruwarqa, telefonopi willawasqankuraykum, huk especialista digestivo unquykunamanta sistema, Jivan Shmavonyan yachachiq , ñuqawan wakin crudo mikhuqkunawan tupayta munarqa. Imatataq ruwayman, manaqa huk fiestata ruwaymanchu chay activo crudo mikhuqkunapaq. Iskay kimsa punchaw manaraq fiesta kachkaptin, oficinamanta permisota hapirqani hinaspa mana ima pinqakuspay, kallpanchakurqani huk mesata churanaypaq, chaymi musuq kanman kawsaq mikuqkunapaqpas.

Q'uñi t'anta, galleta, basaq, hinallataq t'ika raphikunamanta, granada muhumanta ruwasqa imaymana q'omer mermeladakuna, sapa wata primavera killapi ruwasqay verde nogalkunamantapas, hinallataq imaymana ensaladakunawanpas, sumaqchasqa karqani

kimsa hatun mesakuna anchata, chaymi sasa rimay. Huk tiempopaqqa manan pipas atrevikurqanchu sutiyki k'anchariq kinsa hatun tortakunata llamiyta. Tukuyninpiqa, kuchuspa pukllarqani. ¡Mesaqa frutakunapa, frutakunapa yakunpa llasasqanmantam waqaykusqa!



Aterhovpa ñañan (Siranush BabaKhanian) chawpinpi rikukun, lloq'e ladonpitaq profesor ***Shmavonyan,*** *Haikanush Ter Hovannessiantaq qhepanpi sayashan.*

Huñunakuyqa 1971 watapi 24 octubre killapin 16:00 horas karqan. Iskay hora ñawpaqtaraqmi ñañaykita waqyachirqani, chaynapi punta kaq chayamuqkuna representanteyki hina makinkuta hapinakunankupaq. Ñawpaqtaqa, kikin honorable profesor yaykuspan iskaynin makinwan makiyta haywarirqa asirikuq uyawan hinaspa ñañaykiwan tuparqa ancha respetowan. Huk ratupi, llapa crudo mikhuq invitadokuna doctorkuna, universidadpi profesorkuna, periodistakuna, yachachiqkuna, hukkunapas, yaqa tawa chunka pichqayuq runakunam huk kutillapi yaykurqaku. Ñuqaqa muspharqanim, chayllamanmi doctor Abajian carronpi chayarurqa tawa Kirovakan llaqtamanta tawa ágil hinaspa kusisqa señoraskunawan; Ñawpaqtaqa onqoyninkunamantan rimarqan, hinaspan agradecekuyninta apachirqasunki kay onqoykunamanta lloqsipusqaykimanta, hinaspan allin kaqta munarqan qanpaq, qhali kayniykipaqpas.

Chaymantataq llapa kawsaq mikhuqkuna hukmanta huk rimayta ruwarqanku, hinaspan allinta sut'incharqanku ñawpaq onqoykunamanta, kunan qhali kaymantawan. Profesorqa ch'inlla tiyashasqa, allinta uyarispa, cuadernonpitaq anotashasqa. Yaqa llapan invitasqakuna mana payta riqsirqankuchu, kawsaq mikhuqkunap willakuy tukukuptin sayarispa riqsichikuptin,

llapallanku tiyaykuspa upallalla uyariyta qallarisqaku. Pisi pisimantan rimayta qallarirqan imachus yuyaykusqanmanta, ima yuyaykusqanmantapas.



Universidadpi huknin profesormi Hovannessianpa cartanta leen. Dr. Abajianqa lloq'e ladonpin tiyashan.

Paymi nirqa: "Hovannessianqa chiqaptam hatun llamkayta ruwarun. Historia". rikuchin yaqa llapan riqsisqa cientificokuna común runakunamanta hamusqankuta; Hovannessian manaña doctorchu chaypas, ichaqa tarisqanwanmi doctorkunamanta aswan hatun sayashan, derechoyoqtaqmi cientifico kananpaq. Awqankunayoqña chaypas, cheqaq kaqmi, atipanmi. Llapaykichismi nisqaykichis, citasqa, ichaqa kay simikunaqa qankunawanmi qhepan. Huk llaqtata organizanayki, llapa kawsaq mikhuqkunamanta estadísticas nisqakunata hap'ispa, ñawpaqpi ima onqoyniyoq kasqankuta, kunan ima onqoyniyoq kasqankutapas yachanayki, hinaspa kay documentokunata qowasunman". Paypa yuyaykusqanman hinan 15 runakunamanta comité nisqa akllasqa karqan, chaypitaqmi sutiypas qelqasqa karqan, kinsa killamanta huk kutitan chhayna huñunakuyta ruwanaykupaq yuyaykurqayku.

Chay yachachiqmi nirqa huk sanatorio crudo-vegano nisqa hatarichiyta yuyaykusqanmanta, rimasqataqmi karqan huk restaurante crudo-vegano nisqa hatarichinapaq. Tukuchanapaq, profesorpa mañakusqanwan, wakin fotocopiakunata cartaykikunamanta, India gobiernomanta cartamanta, de...

chay carta "Avangard" nisqaman qelqasqay, hinallataq Ozonianpa, Makarianpa cartanmantapas. Llapan ensaladakunata, huk mikhuykunatapas ancha kusikuywanmi mikhurqan, hinaspan tapurqan imaynata wayk'unanta. Invitadokunamanmi chunka copiata rakirqani ensalada formulariokunata, chaykunatam chaskirqani. Kayqa manam hukninchu apachimusqayki versionkunamanta, kayqa musuqlla hinaspa huntasqa.

Chay huñunakuyqa 16:00 pachamanta 21:00 pachakamam karqa. Ripushaspan proffecor huknin tarjetanta qowarqan, huknintaq Siranoushman, hinaspan niwarqanku paywan sapa kuti rimanaykupaq. Paymi Siranoushman nirqa: "Chiqaptam munani wawqiykita qawayta, consultayta hinaspa kuska huk allin planta wakichiyta chaylla chayanapaq. Sasam hawa llaqtakunaman rinapaq permisota chaskiyqa; Wawqiykiman qillqay, ichapas influencianta servichikunman". invitacionta wakichinapaq".

Profesorpa direccionnin: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Ereván llaqtapi.**"

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian San Erevan llaqtapi.

India nacionpa gobiernonpa cartan:

Indiamanta Willay Wasi - T. S. Kanwar

Teherán, 4 ñiqin kantaray killapi 1971 watapi, Indiap Embajadan. asociado nisqapi ñit'iy

"Willawasqaykuman hina, "Crudo-mikhuy" sutiyuq qillqatam lluqsichirqankichik. Willawaqmi India nacionpa gobiernon Nature Cure nisqapaq huk comité de decisiones nisqa churasqanmanta, chay comité nisqapin Nature Cure nisqa ñawpaqman puririsqanmanta, wiñasqanmantapas estudiokunata ruwanku.
Libroykitaqa kay comité nisqamanmi qosqaku, chaymi chayta reqsinku, yuyaykunkutaqmi allin llank'ay kanman nispa. Chayraykum India nacionpi Ministerio de Salud y Planificación Familiar nisqa kay hatun librota mana qullqillapaq (pichqa qullqilla) rantikunanpaq piensachkan. Kay qillqasqata rantikusqankumantaqa manam gananciata tarinqakuchu.

Anchatan agradecekusaqku sumaq sonqowan permisota qowaqtiykiqa India suyu kamachikuq kay qillqata inglés simipi, huk chunka iskayniyuq llaqta simikunapipas lluqsichinanpaq.

Hinallataq, ama hina kaspa willawayku kay qillqa musuqchasqa kasqanmanta pacha... 1967 watapi qillqasqa. Icha, ¿qhipa tiempopichu cambiayta munanki?

Chayraykun agradecekusaqku sichus necesario permisoyoq kasun kay librota India nacionpi horqoyta atispaqa”, nispa.

T. S. Kanwar sutiyuq runa.

India mama llaqtapi aswan llamk'aq qhali kay wasim, 1964 watapi Mahatma Gandhip kamasqan. Paykunaqa sapa kutim India nacionpi libroykunata hinaspa boletín nisqakunata rakinku. India suyupi Ministerio de Salud nisqatan kay institucionmi libroyta reqsichirqan. Chay institucionpa directorpa qillqamuwasqan cartakunamanta wakin partekunam kaypi kachkan:

"Pichqa wata ñawpaqtaraqmi qammanta ñawincharqani Revista Vegetariana Británica nisqapi, chaytaqa manam anchatachu qawarqani, yaqa qunqarurqanim; Qayna killakamam huk señora mexicana chaypi sanitariota purichiq kimsa semana ñuqaykuwan qiparqa, chaymantam anchata rimarqa". crudo mikhuy.Chaymantapachan mana pacienciayoq kaspa qanwan rimaspa librota mañakushani, ichaqa imaynatataq direccionniykita tariyman?Ichaqa iskay kinsa p’unchay ñawpaqta iskay runakuna hamuwarqanku, paykunan phisqa wataña q’omer mikhuypi kashanku, hinaspan qowarqanku qanpa dirección.Kay institutoqa Gandhiq kamasqanmi karqan, chaymi suerteyoq karqani chunka wata chaypi llank’anaypaq, kawsayninpa qhepa watakunapi.

NATURAL CURE CENTRO, Uruli- Kanchan, India suyupi

Israel Vegan Society nisqap umalliqnin, "Nature and... Salud" nisqa revista:

"Anchata agradecekuykiku boletinkuna apachisqaykimanta. Kallpanchakuyku chaykunata chaskinaykupaq". chaykunata astawan llamk’achiyta munaqkunaman. Kunankamaqa pachak volúmenes libroykikunatan rantikurqayku; Huk huch’uy suyupi maypichus yaqa llapan runakuna mana inglés simita yachankuchu, chay hina askha librokunata vendeyqa cheqaqtapunin ancha allin. "Naturaleza y Salud" (TEVA UBRIUT) nisqa revistaq tapantan apachimushaykichis, chaypin imprimisqa kashan soqta watayoq Anahit wawaq sumaq fotonpas. Kunanqa chunka iskayniyuq watayuq Anahitpa fotonwan impriminaypaqmi huk qillqasqata wakichichkani".

Jaacov Grabois, 10 Hateyna San Nevey Oz. Israel

Kay hampiqqa Sociedad Vegetariana Británica nisqap umalliqninmi, paymi... Londres llaqtapi practican, libroyta leesqan qhepamanmi payqa karqan

convencisqa hinaspa unquqninkunaman direccionniyta qun hinaspam crudo mikuy librota kamachin. Kay cartaqa kaytam qawachin:

"Q'uñi mikhuymanta qillqaykita ñawinchani. Dr. Latoqa q'uñi mikhuy dietata kamachiwarqan cáncer unquyniyta hampinaypaq. Direccionniykita quwarqan chaymanta librota mañakunaypaq. Chunka qullqita correowan apachisaq, ama hina kaspa kimsa librota apachimuway". hinaspa soqta boletín nisqakunatapas".

Señora Campbell Moodie, 31 Linden Huerta, Londres, W. 2

Mama VERA STANLEY ALDER sutiyuq warmi:

-Kuyasqay glorioso amigo, allintan iskay kutita libroykita leerqani, chaytataqmi sienterqani kay qillqam runa kaypaq musuq pachata qallarichinqa. Ancha necesario kay librota runakunaq ñawinpa ñawpaqenpi churay, chhaynapi tukukuypi kay pachapi huk vibrencia general kananpaq. Qamqa huk genio kanki, chaymi atirqanki riqsiyta chay simple hinaspa perfecto chiqap kaqta hinaspa aswan allinta explicayta llapa nutricionistakunamanta, pikunachus kunankama libronkuta leerqani.

Watakunamantañan runakunaman resaltashani runaqa fruta mikhuq kasqanmanta, chhaynapin kay pachaq sasachakuyninkuna allichakunqa, qori pachataqmi kamakunqa. Lemayki ("ama yanukuychu") llapa razonkunata, medidakunata, moderacionkunata, huk orden simple hinaspa básico nisqawan chinkachin. Kunankama rimasqa estadísticas nisqakunata, hukkunatapas chinkachinki, chaypa rantinpitaqmi runakunaman chiqap qhali kayta, kusikuyta qunki.
Chay tarisqaykiqa, electricidadta tariy hina, huk genioq ruwasqanmi, ichapas entiendeq runakunapas genio kanku.

Imatapas ruwasaqmi libroyki allin reqsisqa kananpaq; Kunanqa huk librota editashani, huk librota qelqashani, discursokunatapas qoshani. P'unchaykunaqa pisillan chaykunata ruwanapaq. Kunanqa kay pachapiqa sinchi sasachakuymi, ichaqa qosaywan ñoqawanmi kallpachasqa kayku, qanpas llank'ayniykipas, allin ruwasqaykipas kay pachapiraq kashasqanmanta yachaspa. Ama hina kaspa, chaskikuy ancha qayllaykipi kasqaykumanta.

Huknin libroytam apachimuchkani. "Watakunaña vegano kayku, mana cigarrota pitaykuchu nitaq alcoholta ukyaykuchu, kunantaq qusaywan ñuqawan métodoykita apaykachachkayku".

«MUNDO UNION BACIN» 8 Ñawpaq kaq Avenida, Londres llaqtapi.

ESENCIA DE SALUD» Aswan Alto Salud y Kawsay Kamachiy Qillqakuna:

29 ñiqin ayriway killapi 1968 watapi:

"Libroykitaqa chaskirqanim. Manam kay librollatachu tarini ancha allin kananpaq, ichaqa allintan tupan yuyaykusqaywan, ruwasqaywan, qelqasqaywan ima. Kunanqa "ESSENCIA DE LA SALUD" sutiyuq revistatam lluqsichichkanchik. Kay revista lluqsichiymanta, ñuqap kikiypa qillqaykunamantapas, hawa llaqtamanta qillqakunata rantiyta munani, chay qillqakunam runakunaman allin ñanta qawachin. Chaypaqqa segurom kachkan libroyki libroykuna ukupi kanan, chaymi ama hina kaspa willawaychik descuento mayorista nisqapa términos nisqamanta".

24 ñiqin qhulla puquy killapi 1968 watapi:

"Kusikuywanmi 82,5 dolar chequeta apachimuykiku pichqa chunka volúmenes crudo mikuy librokunapaq. Sichus chay librota impriminaykupaq derechokunata qowayku munanki chayqa, kusisqan chaskisaqku. Llapan herramientakunayoqmi kayku chayta horqonaykupaq".

Recuadro 2821, Durban, Sudáfrica llaqtapi.

DAULAT RAM LLAKTA MISIÓN:

"Admirakunki kay cartata chaskispa; Creeway, libroykita rikuspa, kay institutopi llapa junta directivapi kaqkunaqa manan sinchitachu afectasqa karqanku, aswanpas llapanpi convencisqa karqanku, crudo mikhuywanllan llaqta runakuna qespichisqa kanman". tukuy unquykuna.Llaqtanchikqa yanapakuq tantanakuymi, India suyupi q'uñi mikhuy kuyuyta puririchinapaq yuyaykurqayku.Sichus qillqaykita inglés simipi, llaqta simikunapi ima imprimiyta atiwaqtiykiku chayqa, chunka waranqa copiakunata mana qullqillapaq ñawpaq kaqpi rakisaqku.Ñuqaykuqa hinallataq Ministerio de Saludwan rimanakuy chaynapi paykunapas kay asuntota qawanankupaq ruwayninkupi, tantearurqaniku chiqap kaqta qawachinaykupaq hampina wasikunapipas.

Yachanchikmi filosofíaykiqa contrariokunayuq kasqanmanta intereses personales nisqamanta, ichaqa India hina suyupi, maypichus yaqa llapan runakuna wakcha, yarqasqa, crudo mikhuyqa allin allpata tarinqa, chaymi millonnintin runakunata ruwanqa, pikunachus chaypa rurun hina yanusqa mikhuykuna hinallataq costumbrekuna hinallataq mana allin costumbrekuna ñak'arinku, qespichisqa kananku. -Qhipaman, libroyki kaptin

publicasqa hinaspa chay ruway aypasqa kaptin, huk minkakuyta apachisaqku aylluykiwan Indiaman hamunaykipaq hinaspa chay ruwasqaykita ñawiykiwan qawanaykipaq".

Krishan Mohan, Vicepresi. 17- B, Asaf Ali ñanpi. MusuqDelhi llaqtapi

---

India embajadamanta cartata chaskisqay qhepamanmi yuyaykurqani hukmanta kallpachakunaypaq, hinaspa llaqtanchispa kamachikuqkunaman kay atipaymanta willanaypaq. Ñawpaqtaqa kay cartata MohamadReza Shah Pahlaviman qillqarqani, huk volúmen persa, inglés, armenio librokunata Oficina Imperialman k'askachirqani.
Chay carta:

"Orgulloso kani ancha kusikuypaq willakuykunata apamusqaymanta, qallariypiqa sasa yuyaymanay kanman".

Kimsa chunka wata kallpachakusqaypa, yachayniypa, maskasqaypa, experienciaypa rurun hinam, kunan punchawqa chiqaptapuni pruebasqa kachkan, tukuy unquykunapa causankunaqa yanusqa mikuykunata, químico nisqakunata hinaspa huk wañusqa sustanciakunatapas mikusqankuraykum, chaykunatam runakuna mana yachaspa cuerponkuman churanku. Kaymantaqa iskay munasqa wawaykunatam chinkachirqani, huknin chunka watanpi hukninñataq chunka tawayuq watanpi, riqsisqa hampiqkuna "allin" hampikunata hinaspa "kallpachaq" mikuykunata quwasqankurayku. Armenio simipi qillqasqay detallada librom 1960 watapi imprimisqa hinaspa lluqsichisqa karqa, chaymantam 1963 watapi persa llaqtamasiykunaman/qarikunaman willanaypaq, huk ratollapaq huk uchuy panfleto persa simipi hurqurqani, chaypa copiantam chay pachallapi presentarqani. Chay rimasqa librotaqa repararqanmi tayta Pahlbod, Ministro de Cultura y Artes. Paymi waqyamuwarqan, askha huñunakuykuna qhepamantaq reqsichiwarqan Dr. Abbas Nafisi, Puka León y Inti nisqap hatun qillqaqnin. Tayta Dr. Abbas Nafisi, Dr. Abolqasem Nafisi, Khaje Nouri Maternidad Hospitalpa umalliqnin, yuyayniykunata, yuyayniykunata gustarqanku, tukuy imaymana yanapayta, yanapanakuyta ima prometekurqanku; Q'uñi mikhuymanta ñawpaq investigacionkuna ruwanankupaqmi, Nemooneh Orfanato nisqaman, Numero Uno Vivero nisqaman, Bahrami Wawakunaq Hampina wasinmanpas reqsichiwarqanku. Llakikuypaqmi chaypi wakin sasachakuykunawan tuparqani, imaraykuchus wakin hampiqkunata, llamkaqkunatapas ñawpaq mana allin yuyaykunamanta t'aqana, yuyayninkuta musuq yuyaykunawan riqsichiy, chayrayku, llamk'ayta qhipaman churasqayrayku, kallpachakusqay mana imayuq qhipakurqa, chaymantataq juk chhika pachapaq mask'ayta saqirqani chay asuntomanta. Chiqamanta, jatunwan

pesapakuni, astawanqa allinta qhawarisqayrayku mana allin mikhuyninku mana allin kasqanmanta.

Básicamente, administradores de las instituciones mencionadas hinallataq llapan doctores mana qhawarirqankuchu cheqaq efectota wañusqa mikhuykunamanta hinallataq mikhuchirqanku wayk'usqa hinallataq mana vital mikhuyllata llapa onqosqakunaman, restaurantekuna hina, chaykunan onqoykunata apamun 100%. Kikin llaqtaypi mana allin ruwasqa kasqan qhepamanmi yuyaykurqani hawa llaqtakunamanta yachaqkunaman yuyaykusqayta willanaypaq, chhaynapi ichapas chhaynapi allin pruebakunata tarinaypaq, mana negay atinapaqpas, llaqtaypi yuyaykusqayta hunt'anaypaq. Kunanqa pacha chayamusqaña, sientini sagrado deberniy kananpaq kay importante informacionta qankunaman chayachinaypaq, pikunachus rikuchirqankichis intencionniykichista kay pachaman yuraq revolución *shahwan runakunawan.*

Inglés simipi libroyqa 1963 watapin primera vez imprimikuspa lloqsimurqan, chaymi vendesqaña kashan. Chaymantataq 1965 watapi iskay kaq librota armenio simipi horqomurqani iskay wata qhepamantaq inglés simipi kaq librota t'ikrarqani, chaywantaq sapankankuta apachimuykichis. Kay librokunamanta chunka waranqa volúmenes nisqakunata, yaqa kuskan millón gratis folletokunatapas hawa llaqtakunapi políticokunaman, periodicokunaman, institucionkunaman, universidadkunaman, hukkunamanpas apachirqani, kikinpa kapuqniykunawan, kapuqniykunawan ima. Kay wata yapamanta, chunka waranqa panfletokunata armenio simipi imprimirqani, runakunaman mana qullqillapaq qunaypaq. Kay ruwaykunapa rurunmi karqa kunan pacha kay pacha suyukunapi, aswantaqa América, India hinaspa Armenia suyukunapi, pachak waranqa runakuna kanku Raw-Vegan, yaqa llapankum unquqkuna karqaku hampiqkunawan hukmanyasqa, kunanpas paykunaqa allin qhali kaspankun kawsayninkuta puririchinku. Paykunamantam waranqantin agradecekunaypaq cartakunata chaskini. Yaqa llapan veganokuna hinallataq naturópata hampiqkuna hinallataq huk progresiva salud institucionkuna libroykunata hinallataq folletoykunata mast'arinku hinaspa hatun willakuykunata qallarinku crudo veganismomanta; Willakuyniykunata periodiconkupi hurqunku, sanatoriokunata ruwanku veganismo crudo nisqapaq. México suyupiqa, huk orfanato crudo mikhuy wasim hatarichisqa kachkan. Libroyqa Argentina suyupi kastilla simipi t'ikrakun, Delhi llaqtapitaq hindi simipi, kunantaq imprimikuchkan. BBC nisqa revistan TVpi libroyta rikuchirqan, chaymantataq wakin partenkunata runakunaman leerqan; Europa, América, hukkunapipas filántropo hampiqkunam direccionniyta qunku "mana hampiy atina" unquqkunaman hinaspam yuyaychanku cha

q'uñi mikhuy libro. Yerevan Academymanta biólogos nisqakunan sapa killa "Ciencia & Técnica" nisqa revistapi yuyaykusqayta defiendenku, yanapanku ima.

Armenio simipi hatun libroy chunka wata ñawpaqta lloqsimusqanmantapachan, chay... Ereván llaqtapi crudo mikhuqkunan yapakurqan. Paykunaqa paykunapura allinta apanakunku, chaymantataqmi q'uñi mikhuyman hina fiestakunata, raymikunatapas ruwanku. Kay q'uñi mikhunata mikhuqkuna ukhupiqa achkha hampiqkunapas rikukunku; Ereván hatun yachaywasipi departamento de nutrición nisqapi umalliq, yachachiq ima, q'uñi mikhuymanta yachachiykunata ruwan, chay huñunakuykunapitaq sinchi unquykunamanta qispichisqa runakuna willayninkuta qunku.

Ejemplopaq, huk warmi doctora, payqa paralisis onqoywanmi onqorqan, chaymi tawa wata mana kuyuyta atispa, chunka tawayuq killa q'uñi mikhuymanta sayarirqa, kunantaq allin qhali kachkan. Huk sumaq ejemplo: huknin aylluymi, iskay chunka pusaqniyoq watayoq wayna, nerviokuna pisi kallpayasqanwanmi ñak'arisharqan, manataqmi makintapas chakintapas kuyuchiyta atirqanchu; Payqa manan uyarirqanchu gratis kamachikuyniykunata, kinsa kutitan Europaman viajarqan, huk millón más rialkunatataqmi gastarqan, qhepaman Lausana llaqtapi crudo mikhuy librota chaskinankama, huk reqsisqa neurólogomanta, paymi libroyta leespa cheqaq kaqta reqsirqan. Payqa Teherán llaqtamanmi kutipurqan.

Waranqa waranqa rikchaq qillqakunam kachkan chay expediente relevante nisqapi hinaspa I listo kashani mayqen nombrasqa runamanpas chaykunata presentanaypaq . Tukuy imamanta, aswan hatun allin ruwayqa kay qhipa watakunapi ñuqaman hamuwarqa, India suyu kamachiqmi oficialmente riqsirqa qillqayta allin kananpaq, chaymi tantearurqa chayta hurqunanpaq hinaspa India llaqta runakunaman ñawinchayta yuyaychasqan, chaynapi chay qillqapa kamachikuyninkunata qatipanankupaq . unkuymanta, wakcha kaymanta, yarqaymanta ima qespichisqa kaychis.

Kunanqa definitivamente pruebasqa kachkan chay pikunachus chay consumomanta karunchakunku yanusqa mikhuykunamanta, venenoyuq hampikunamanta, wak wañusqakunamanta ima, mana tukuy unquyniyuqchu kanku, llamp'u utaq llasa, sunqu unquy, cáncer, diabetes, infecciosos unquykuna, chiri. etc waqaychasqa kanku. Chay documentokuna kasqanqa allintan rikuchin mosoq hospitalkuna kicharikusqanman hina, onqosqakuna proporcionalmente yapakusqanmanta; Imaraykuchus hampina wasikuna, farmaciakuna, yanuna wasikuna ima unquykuna rikhurinanpaq; Chayraykum manaña musuq hampina wasikunata hatarichinachu, ichaqa condicionkunatam paqarichina, chaynapi hampina wasikuna mana unquqniyuq qipanankupaq, hukmanta hukmanta wichqasqa kanankupaq, hinaspa

kay unquyqa runakunap mikhusqankuta tikrayllapi kachkan. Wakin runakunapa piensasqankuman hinaqa, ancha facilmi kayta ruwayqa.

India suyu kamachikuqpa tanteasqanman hina, ñawpaqtaqa, nacionmanmi yuyaychana crudo mikhuy librota leenanpaq, iskay kaqpitaq oficialmente willakunan wayk'uyqa mana natural hinallataq mana ancha chaniyoq ruway kasqanmanta. Wañusqa mikhuykunamanta, venenoyuq hampikunamanta, vitamina química nisqamanta llulla hinaspa pantachiq willakuykunaqa huk limiteyuqmi kanan. Chakra llamkaqkunaman venenoyuq hampikunata rakinankumantaqa, Cuerpo de Salud nisqapi llamkaqkunam wakin kawsaq verdurakunamanta tarpuyta yachachinmanku. hinallataq t'ikarimuq trigo, wakichisqa sumaq, mana qolqepaq qhali mikhuykunata, otaq imaynatas runaqa cuerponta hunt'asqata saksachinman iskay rial kawsaq trigowan, iskay rial dátilwan, iskay rial verdurawan ima, mana onqoyniyoqtaq kaw Prensawan, radiowan, televisionwan ima, atikunmi suyuman willayta, kamachiyta ima, mikhuypa tikrakuyninmanta, kawsaq, chiqamanta kallpachaq natural mikhuykunata wakichiymanta; Hampina wasikunataqa pisi pisimantam sanatoriokunaman tikrakunman; Viverokunaman, orfanatokunaman, hampina wasikunamanpas mikuchisqankuqa pisi pisimantam obligatorio crudo-vegano nisqaman tikrakunan. Chayraykum runakunaqa chay sanatoriokunata wasinkuman astaspanku kikinkumanta doctorman tikrakunku. Pisi tiempollamantan hospitalkunaqa ch'usaq kanqa onqosqakuna, hukmanta hukmantan wisq'asqa kanqa. Tukuy laya tabacota, upyanakunata, aychata, challwakunata, wak mana allinkunata ima mikhuyqa pisi pisimanta pisiyanqa.

Almendras, pistachos, dátiles, pasas chaymanta chayhina chaniyuq mikhuykunata hinallataq achka huk rurukunata, verdurakunatapas aswan pisi chaninpi huk suyukunaman apachinku, kayta sayachina, manataqmi hawa llaqtakunaman apachinachu. Chaymi kaypi wiñasqa mikhunata kikin llaqtanchis mikhunqa, chayraykun runakunaq kawsayninku wicharinqa, mana allin yuyayninkupas pisiyanqa. Suwakuykuna, hucha ruwaykuna, falsificación nisqakuna ima chinkapunqa. Kay, qallariypiqa mana atikuq hina, pisi watakunallapin llaqtanchispi cheqaqman tukupunqa.

Manan qhawarinanchischu wakin qolqe munakuq, mana khuyapayakuq hampiqkunaq mana yuyayniyoq, llulla, pantasqa yuyaykusqankuta, imaraykuchus manan tariyta atirqankuchu aswan huch'uy hampita onqoykunata hark'anankupaq nisqankuwan, aswanpas mana allin ruwasqankuwan,

pantasqankuraykum chay unquykuna mastarikurqa. Tukuy kay rimanakuykunapa kutichiyninqa llamkaypa, ruwaypa chiqap rurunllan. Sichus aylluypi tarisqay mana paykunapaq aypanchu, hinallataq huk suyukunapi ch'eqesqa q'omer mikhuy mikhuqkuna ukhupipas, sichus suficiente instalacionkunata, mediokunatapas chaskisaq chayqa, listo kashani pruebanaypaq, pruebanaypaq ima cheqaq kayninta ruwaywan pisi pachallapi.

Mañakuyniyqa pacienciawanmi inglés simipi apachisqay librokunata, noticiakunatapas leenaykichikpaq", nispa.

"Runakunata wakcha kaymanta, unquymanta aswan hatun qispichiqpa qayllanpi:

Ñuqaqa kani Ejército Imperial nisqapi jubilasqa oficialmi, chunka pusaqniyuq wata kimsa killa experienciayuqmi jubilakurqani llumpay wirayasqa kasqanrayku 1344 watapi (calendario *solar persa)* Consejo Médico del Ejército nisqapa tanteasqanman hina expediente nisqanman hina sinchi unquykuna chayta arreglasqa. Manaraq huk rato jubilakuchkaptiymi wirayasqayta hampinaypaq, chaytaqa 125 Kg hinam yaparurqani, chaymi Metrical nisqa pastillakunata adelgazaq hampikunata quwarqaku hinaspam tomarqani, chaymi llasayniyqa 150 Kg nisqaman chayarurqa hinaspam sapa kuti yapakurqa. Llamkanaypaq atiyniymanta llapanpi qichusqa kasqaykama. Chaymantataq, vitaminakunata, kebabkunata, wak mikhuykunata ima kamachispa, asma unquyniyuq kani. Jubilakunaypaqmi tantearurqaku, chaymi mana beneficioyuq, chaymi mana huntasqa sueldoyuq. Kay ratopi asmay ñak'arichiwashaqtinmi, ejercitopi hospital No 502 nisqapi alergia departamentoman kachawarqanku, makiypitaq chunka pusaqniyoq clase inyeccionkunata qowarqanku, sapankan punkiqtinkutaqmi niwarqanku qan kanki nispa alergia chaykunaman, claro llapanku punkirqanku, ichaqa iskay kinsa Chaykunata qhawarirqanku chaylla petición mana ch'usaq kashaqtin hinaspa nirqanku chaykunaman alergia kasqaykita, semanapi kinsa kutita inyeccionkunata ruwanayki kasqanmanta; Chay raykun sonqoypi asma onqoywan hap'ichikurqani, huk pastillakunatapas Valium hina, mamapaq jarabekunata, wañuypaq hampikunatapas qowaspaymi riñon mana allintachu ruwawarqan, wiksapas sinchitan punkirqan. Chaymantataq llasayniyqa yapakurqan 160 Kg nisqamanta hinallataq yapamanta doctorpa kamachisqan sinchi corten tabletakunata hap'ispa, sapa p'unchay aswan wirayapurqani hinaspan Courtney obesidad nisqa

¡chay kikin hampina wasipa salanman wiñaypaq hampichikunankupaq! Hernia umbilical operacionta ruwasqanku qhepamanmi doctor niwarqan kinsa chunka millón unidad penicilinata wiksaykiman ch’usaqyachisqayta; Kunanqa entiendenin kay penicilinawan wañuypa umbralninman chayasqayta. Kay pachaqa, ususichayqa sunqunpi reumatismo nisqayuqmi karqan, chaymi sapa semana huk millón iskay pachak penicilina (Penador) nisqawan inyectanan karqan 18 watayoq kanankama, huk ladumantaq, huch’uy wawaypa chakinkuna kinraykunamanta k’uyusqa kasharqan, chaymi chay onqoywan ñak’arisharqan -llamado raquitis. Warmiy, wakcha kaywan, achka unquykunawan ñuqawan wawaykunawan ñak’ariq, tribunal de apoyo familiar nisqaman denunciata churaspa, pensión alimentaria nisqata mañakurqa, pisi sueldoyuq kasqayraykutaq mana pensión alimentaria nisqa qullqita quyta atirqanichu, divorciarqani, chaytaq salvayta niyta munan kay llaki kawsaymanta. Pichqa onqosqa, mana tayta-mamayoq wawakunawanmi qhepakurqani. Sapa punchawmi, doctorkunaman seguro de salud nisqa qillqakunata apaspa rispay, achka qillqakunata huntachiqku, achka qullqitataqmi suwarqaku watukuy, ECG hinaspa laboratorio nisqamanta qullqita. Hinaspapas franquicia de seguro nisqapaqmi wakin sueldoyta chinkachiyman. Wawaypa escuelanpi librokuna waqaychaq, paymi repararqan imayna tarikusqayta, chay crudo mikhuy librota yuyaychawanankama. Kay qillqata tukuy kusikuywan ñawinchani hinaspam chaypi kaqkunata chaskirqani hinaspam wawaykunawan kuska 100% crudo vegano nisqa mikuyta qallaykurqaniku. Pisi p’unchaykunallapin asma onqoyniyqa ch’uyanchapurqan; Hinaptinmi ususiypa unquynin pisi-pisimanta allinyarurqa, wawaypa chakinkunapas derechakururqam, hinaptinmi musuqmanta mozo-sipas kayta qallaykurqani. Soqta killallapim llasayniyqa yaqa 160manta 70 Kgkama pisiyarurqa. Kay pachakunapi, tukuyninpi q’uñi mikhuspa, wawap kawsayninta, musuq kayninta ima kutichipurqani, kikiypitaq jurarqani, mana jayk’aq wañuy mikhunata llaminaypaq. Desgraciamanta qespichisqayqa libroykimanmi manu kani”, nispa.



Señor Akbar Tofangchi- No 11, Khazaei callejón, barrio árabe, Naser Khosrow St, Teherán.

Kay qillqasqata qillqaqqa huk señora Teherán Raw Vegans llaqtaman hamun club sapa punchaw llamkayninmanta qipata hinaspa yanapawanchik clubpi, wakin kutitaqmi wakin videokunatapas hapin clubpa llamkayninkunamanta:

"Imaynatataq cáncer unquyta atiparqani crudo

veganismowan: Pisi tiempollamantam iskay wata hunt'akusqayta raymichasaq crudoman risqaymanta. Iskay wata ñawpaqtaraqmi cáncer onqoyniy astawan yapakushaqtin, huk q'omer mikhuy librota reqsichiwarqanku, chaymi kawsayniyta llapanta cambiarqan. Aswanpas kay libron kawsayniyta qespichirqan.

2533/2/21 *(calendario imperial persa)* p'unchawpi paña ñuñuypi imapas mana riqsisqa kaqta sienterqani. Aslla phiñakuspaymi doctorman rirqani, ichaqa radiografía nisqapiqa manam imapas mana costumbrasqanqa rikurirqachu. Iskay killamantañam nanayqa qallaykurqa, pisi tiempollamantam astawanraq yapakurqa. Hampichikunankupaq doctorkunata watukuymi qallaykurqa.

2533/6/25 p'unchaypi permisoywan operarqanku; Concienciayta kutichispaymi repararqani paña ñuñuy chinkapushaqta, paña makiypas llañuyasqa.

Mana anchatachu sunquyqa tikrakurqa 2535/1/5 punchawkama, chaypim lluqi piernaypi nanayta sienterqani, achka doctorkunaman rirqani hinaspam achka fotokunata hurquruspay tullumanta cáncer unquyta tariruspanku huk

informe informático nisqa osteotomía nisqamanta umamanta chaki puntakama. take Huk operacionpi mana unquy wiñananpaq, uteroytapas, ovarioytapas hurqurqakum. Tawa chunka punchaw pasarurqa... hampiqkunam niwarqaku hukmanta hospitalman yaykuchinaypaq. Decidirqanim huk nacionkunaman rinaypaq hinaspa chaypi hampichikuyta hinalla ruwanaypaq. Israel llaqtamanmi rirqani; Paña ñuñuyta hurquruspankum sapa kimsa killamanta pulmonniytawan higadoyta fotota hurqurqaku. Achka radiacionmi cuerpoyman yaykururqa. Tawa chunka sesión cobaltowan hampiwarqanku, sapa sesiónpi huk ladoman kinsa minutota huk ladomantaq kinsa minuto cobaltota churawarqanku.

Israel suyupiqa hukmantan fotokunata horqoyta qallarirqanku, radiografía nisqakunatapas, bocio nisqa onqoyniypa fotonkunatan horqorqanku, chaytan askha watakuna ñawpaqta operarqani.

Tukuchanapaqtaq, doctorniy tukuy ruwayta sut'inchawaspa niwarqa: "Qhipamanta sinqaykita hurqurqanku, kay unquyqa cuerpop kimsa partenkunata, pulmonkunata, higadota, tullukunata ima atacan; Tullumanta cáncer ñawpaqman puririchkanki. Fémur nisqa umaykiqa ancha llañuyasqañam". chaymi tapukuni imaynataq mana p'akikurqanchu avionpa tiyananpi tiyashaspa?

Israel suyupiqa chunka pichqayuq sesión cobalto nisqatam qurqaku. Teherán llaqtaman kutirqani huk maleta hunt'a fotokunawan, cartakunawan, recetakunawan, kamachikuykunawan ima. Teherán llaqtapin huk semana quimioterapiawan hampichikurqani, qanchis horas tutamanta iskay hora tardekama umayman kachita churawarqanku. Hormonakunata sayachisqankuraykum cuerpoypa llasayninqa soqta chunka pusaqniyuq kilomanta pusaq chunka kimsayuq kiloman yapakurqa. Hinaspapas nirqankun chukchay urmananta, barbatapas bigotetapas wiñananta. Huk punchawmi, huk cápsula tomayta munaptiy, chay folletota ñawinchaspay, rikurqani qillqasqa kachkaqta kay hampiqa chunka iskayniyuqkama mana allin ruwaykunayuq kasqanmanta, ichapas wañuytapas; Ichaqa kawsasharqaniraqmi chaymi decidikurqani manaña phiñakunaypaq.

Chunka killa qhepamanmi kawsayniypi aswan importante cambio karqan. Huknin amistadniy, pay kikin paralizado, niwaptin, huk killa crudo veganoman risqanmanta aswan allinta sientekusqanmanta, ñuqapas crudo vegano kanaypaqmi tantearurqani. Paqaristinmi, onqosqa, hukmanyasqa cuerpoyoq crudo veganos clubman rirqani, chaypin yacharqani método de nutrición nisqamanta. Iskay kimsa punchawmi kuskan crudota kuskan yanusqata mikurqani, aswan aswan kallpanchasqa karqani hinaspam tukupaypiqa huk

absoluto crudo mikhuq. Ñawpaq killa q'uñi mikhuspaymi cuerpoypi huk milagro pasarqan. Cejay chukchayqa, llapanpi urmaykusqa, wakmanta wiñayta qallarisqa; Aswan kallpayoqmi karqani purinaypaq, ñawiypas allinyarqanmi, kawsarichisqataqmi sientekurqani. Huk punchawmi seguro centralpa mármol pampanpi escaleramanta wichiykurqani; Paralizasqa hinaraqmi sientekurqani. Chay iskay killa q'omer mikhuywanmi cuerpoypi askha cambiokuna karqan, chaymi pelvisniypa, chakiykunata yapamanta fotota horqoqtinku doctorqa niwarqan: "Tulluykikunaqa aswan qhaliñan ñoqamantaqa", nispa. Chay ukhu k'irikunaq rastronqa manan cuerpoypi puchurqanchu. Llapan documentokunata fotokunatapas waqaycharqanim manaraq crudo mikuy kachkaptin, chaymantapas. Kunanqa, iskay wata crudo veganismo nisqamanta, tukuyninpi tikrakuruni. Chay tiempopiqa manan ima hampit Paña makiymi, operasqanku qhepaman llapanpi llañuyasqa, normalmanmi kutipun. Cuerpoyqa, quimioterapia ruwasqaymanta qara urapi granoswan hunt'a kasqa, sinchi nanaywan ima kachkarqa, allinyarqa, granostaq chinkapurqa. Chay pachakunapim iskay chunka kilota pisiyachirqani. Kunanqa pusaq horatan sapa p'unchay llank'ani, libre tiempoypipas anchatan llank'ani. Suyachkani kay musuq kawsaypi kusisqa hinaspa qhali tiempoyta pasanaypaq", nispa.



Maryam Neshan BarJan, 25 ñiqin inti raymi killapi 1931 watapi paqarisqa Teherán llaqtapi

***.

Kaykuna, waranqa waranqa huk cartakunapas, tukuy pachantinpi imaymana nacionkunamanta crudo mikhuqkunamanta chaskisqankun, rikuchin chay onqosqakuna manaña drogakunata, wayk'usqa mikhunata ima, chay ratolla mana cambiaspa tukuy imaymana onqoykunamanta huk kutillapaq hampisqa kasqankuta.

"AVANGUARD" nisqa periodico, Ereván llaqtapi, Armenia suyupa uma llaqtanpi, huknin qillqasqanpi qillqan (1964, No. 98): "Achka ingenierokuna, musikukuna hinaspa pintorkuna, llapanku pikunachus yachaysapa runakuna kanku, q'omer mikhuqman tukupunku. Paykunaqa segurasunkiku ancha llamp'u, qhali sientekusqankuta, chaymi mana sudankuchu, manataqmi sonqonkupa kuyuriynintapas sientenkuchu", nispa.

Moscú llaqtamanta revista "CIENCIA Y LIFE" sutiyuqmi confesan in marzo killapi, 1965 watapi lluqsisqanmanta, ñawinchaqninkuna ukhupi achka crudo mikhuqkuna kasqanmanta, imaymana unquykunamanta hampisqa kasqankumanta, chaymantataqmi editorkunaman willarqaku allinyasqankumanta tukuy imamanta.

Chay circunstanciakunapiqa manan entiendeyta atikunmanchu imaraykun biólogos nisqakuna huk autoridades responsables nisqakunapas mana medidas activas nisqakunata ruwankuchu crudo mikhuymanta kamachikuykunata hunt'anankupaq. ¿Imaraykun iskayrayanku, runakuna onqoykunamanta kacharichinankupaq, llapa runaq kusisqa kawsanankupaqpas qhepa kaq metankuman chayanankupaq ñan tarisqaña kashaqtin? Akllaptinkuqa iskay killallapim sapa unquq runata hampiyta atinku, unquqninkunapa hampina wasikunatapas ch'usaqyachiyta atinku. Sapa hatun runaq ruwayninmi tapuyqa, kay munayta hunt'ayta munankuchu icha manachu chayta.

Llapa pachantinmanmi solemnemente willani, KUNANMANTAQA VENENENOS HAMPIKUNA RECOMENDAKUYPAQ, YANQ'UQ MIKUNAKUNA RECOMENDACIÓN IMAYNA RUNAKUNAMANTA ASWAN SUNQUMANTA HUCHAKUYKUNAMANTA RUNAKUNAMANTA RUWAYKUNAMANTA RUNAKUNAMANTA RUNAKUNMANTA

LLAPAN RUNA UNQUYKUNATA RUWAY.

*** .



Sumaq 7 watayuq yuraq allqu, Jackie ñuqaykuwan tiyan huk crudo vegano hina ñawpaq kawsayninmanta.

Kunanqa facil-llatam pruebakun aycha mikuyqa hukkunapaqpas mana natural kasqanmanta uywakuna, manataqmi chiqap aycha mikhuqniyuqchu kanchik. Jackieqa nacesqanmantapachan mikhusqanchis mikhuykunaman yachasqa kashan. Yaqa llapan mikuyninqa trigomanta, dátilmanta, pasasmanta, pistachomanta, ensaladamanta, imaymana rurukunamanta ima, tukuy kaykunaqa kawsaq (crudo) formapi, imaraykuchus wasiykupiqa manan huk gramollapas wañusqa mikhuypas kanchu. Kay allquqa ancha munakuywanmi ch’uñuta, rábanotapas mikl Llaqta hawaman pusaptiykuqa, q’umir pampakunapi cordero hina michikun. Huk allqukunawan tupachisqaqa, kay allquqa ancha qhali, musuq, kallpayuq. Sichus leonkunapa, leopardokunapa, atoqkunapa uñachankunata kay allqu hina yurakunata mikuchiyta munanchik chayqa, pisi miraymantam millay kayninta tukuyninpi saqispanku hawkayarunqaku, chaymi huk uywakunawan kuska kawsanmanku, ahinataq wakakunawan. Ichaqa aswanpas manan hayk’aqpas wakakunataqa aycha mikhunata yachasunmanchu.

¿Imakunatan mana ruwanachu?

Azufrewan utaq filoyuq yakuwan ruwasqa ch’aki ruru otaq huk químicos nisqawanpas manan mikhunachu, manan valor nutricional nisqayoqchu, venenoyoq sustancialla kasqanrayku, chaymi kurukunapas mana asuykunkuchu. Manan chay aceite de oliva nisqataqa mikhunaykichu, chaytaqa químicos nisqawan filtrasqa kashan, manataqmi color naturalniyoqchu nitaq q’apayniyoqchu nitaq gustoyoqchu

hinaspapas manañan valor nutricional nisqatapas chinkapunñachu. Kachiyuq aceitunas, pepino encurtido, kachiwan utaq vinagrewan wakichisqa encurtidos imaqa manam kawsaq, natural mikhuy hinachu qhawarisqa kanku. Hinallataq, vinagre, vino chaymanta chayhina mikhuykuna kutimuq estado originalninmanta hinallataq naturalninmanta mana valor nutricionalniyuqchu. Kachipas ruphaykachinanpaqmi wakichisqa, mana allin kananpaq, chaymantapas cuerpoq necesitasqan kachi, frutakunapi, verdurakunapipas kanmi. Ama permanganato nitaq huk desinfectantes nisqawanchu frutakunata, verdurakunata mayllana.

Ama ruphay cuartokunata, rupha p'achakunata, qhelli wayratapas hap'iychu. Ama jabontapas champútapas llamk'achiychu, chaykunapiqa químicos nisqakunam kan, chaykunaqa qarapaqpas, cuerpopaqpas mana allinmi; Atisqaykiman hina temprano duchakuy.

Crudo veganos mana mikhunkuchu mana natural, yanusqa, aychayuq chaymanta wirayuq mikhuykunata to... ancha yakunayay; Manan mana valeq calorías nisqakunata mikhunchu chiri unuwan wañuchisqa kananpaq, manan sudanchu maypi kananta unuwan hunt'ananpaq. Chaymantapas, natural mikhuykunapiqa yakupas kanmi. Pachamamaqa natural mikhuykunatan paqarichirqan, chaymi chiri killapi unu hunt'a, chiri killapitaq pisi unuyoq. Q'uñi mikhuq ch'akisqa kaqtinqa, pepinota otaq tomateta otaq huk vaso fruta jugota otaq ch'uya pukyu unuta mikhuspa ch'akiyninta thasnuchin. Chaypaqmi, compotaman hukkunamanpas yakuta yapanapaq, sapa kawsaqmi sapa punchaw huk utaq iskay vaso pukyu yakuta wakichina. Principiopiqa, kawsaq mikhuq runaqa manan cuerponman ima sustancia química nisqatapas nitaq venenosa nisqatapas haykuchinanchu, ancha pisillaña kanman chaypas; grifomanta unuta mana upyananmi. Kay yakuqa cloro, flúor nisqayuqmi, may pisillaña kaptinpas, microbiokunata wañuchinanpaq atiyniyuq kasqanraykum, runapa cuerponpa célulankunatapas dañananpaq atiyniyuq. Runapa células nisqakunapas microbios hinam sensitivos kanku, chaynallataqmi chaylla venenowan tukunku hinaspam mana allintachu ruwanku, sinchi criticakunam uyarikun enteron pachapi kay mana allin ruwaymanta. Wakin runakunaqa kay venenotaqa pisipaqmi qhawarinku, kay grifo unuta hap'ispa, chayman wakin mosoq químicos nisqakunata, venenokunata ima yapanku, hukniray colorkunata ruwaspa mana alcohólico nisqa ukyana nispa sutichanku.

Killapi huk kutinmi Teherán llaqtaq qayllaykupi kaq Vanak pukyumanta iskay kinsa jarra unuta apamuspayku utilizayku. Pukyu yakuwan grifo yakuwanqa anchatam hukniray kanku.

Ch'aqchuypas, abono químico nisqapas kay pacha "civilizado" runakunaq mana allin ruwayninkunamanta hukninmi. Munapayaq runakunam kay pachata venenowan churanku

abonos químicos nisqakunata hinaspa artificialta yapanku chay producto nisqapa cantidadninta hinaspa aswanqa pisiyachiy calidadninta; puqusqaña kaptin rurukunata, verdurakunatapas ch'aqchuspa chaylla runakunaman rantikunku. Qhipaman, kikin hampiq, kay ch'aqchuyta paqarichiq, kikin llamk'ayninpa mana allin ruwayninta rikun, chayta hark'ananmantaqa, rurukunata, verdurakunata mikhuyta hark'an.

Kunanqa kayna kasqanraykum runakunaqa mana dañota servichikunankuchu excusa hina ch'aqchuymanta, frutakunata, verdurakunata yanuspa. Imaraykuchus sichus ch'aqchuyqa chay ruruq chaninninta 10% hina chinkachin chayqa, wayk'uyqa 100% chaninnintan chinkachin, chay pachallapitaqmi wañusqa mikhuykunapi aswan askha venenota ruwan ch'aqchuymantaqa. Runakunaqa kay venenoyuq mikhuykunata allinta mayllakunanku, chaynallataqmi kay mana runa hina ruwaywan maqanakunanku. Kunanqa tukuy teqsimuyuntinmanta runakunaq kunkanmi hoqarikun. Paykunaqa asociacionkunatan ruwanku, revistakunata impriminku, tienda especialkunata, sanatoriokunata, internadokunatapas kicharinku, chaywanmi runakunaman mikhuchinku mana abono químico nisqawan, mana plaguicida nisqawan ima ruwasqa mikhunata. Wakin hawa llaqtamanta qatikuqniykuna, rantinku huk allpata paykunapaq huk privado huertayuq kanankupaq hinaspa fruta hinaspa verdura necesitasqankuta qunku mana abono químico nisqawan hinaspa kawsanku chiqap libre kaypi.

Aventura de la Asociación de RawVegans de Teherán Decidirqanim libroyta tikranaypaq

hinaspa lluqsichinaypaq francés, alemán, español hinaspa árabe simikunapi, chaynallataqmi ancha sumaq cartakunamanta librokunata ruwanaypaq hinaspa enteron pachapi ruwasqayta mastarinaypaq, ichaqa amistadniykuna hinaspa crudo mikuy munaqkunam insistirqaku Teherán llaqtapi huk clubta hatarichinaypaq . Wakin kamaqkunawan kuska, ñuqaykupura qullqita huñurqayku, huk cartata wakichirqayku, llamk'ayta qallarirqayku. Wasiypa pampanpi iskay hatun cuartoykunata qurqani yakuwan, luzwan hinaspa telefonowan mana qullqillapaq clubman hinaspam iskay wata kuskanta pasarqani clubta hinaspa crudo vegano restaurante kamachiypi. Huñurqanim miembrokunata filosofíayman hinaspa llaqtanchikpa constitucionninman fiel kaqkunata, hinaspam paykunaqa activo karqaku, yanaparqakum, amistad huñunakuykunata organizarqaku, rimarqakum crudo mikusqankumanta, regalokunata huñusqankumanta, hinaspam hatun ayllu hina asikurqaku hinaspa kaypi imaynatachus yaqa 900 miembrokunata huñurqayku.

Chay huñu kamasqa kasqanmanta huk watamanta, tayta Javad Ramezani, pichus sinchi onqosqa kasharqan, hampiqkunataqmi wiksanta kuchusqaku hinaspa

duodeno nisqapi hinaspa wiksanpi cambiokunata ruwarqan, wañushaspan clubman hamurqan (nisqanman hina) hinaspan miembro kapurqan, crudo mikhuqman tukupuspa wañuymanta qespichisqa karqan. Payqa anchatam interesakurqa llaqtapa ruwayninkunapi, chaymi akllasqa karqa junta directivapi. Llakikuypaqmi, mana haykapipas entiendeyta atirqachu crudo veganismo nisqapa ukhu hinaspa sasan filosofía nisqamanta. Mayninpiqa niqmi: “Yuyayniyqa manaraqmi Aterhovpa yuyayninman chayanraqchu, huk p’unchaymi chayman chayanman”, nispa. Watakunañam kay punchawkunata suyachkani, ichaqa yanqapaqmi. Señor Ramezani nirqan: “Aterhovqa manan doctorkunata, ciencia médica nisqakunatapas atacananchu, mana allin ruwasqankutapas huchachananchu”, nispa. Ichaqa manan kay yuyayniyoqchu karqani, chaymi runakunaman cheqaq kaqta willayta munarqani.

Chay clubpa ruwayninkuna aslla allinña kaptin, wasiypa punta kaq pisonta ch’usaqyachirqani, ñawpaq cuartokunaman yaparqani, corredorkunapa alquiler qusqankumanta kimsa kaq partenwan, hinaspam clubman qurqani (wasipa kuskanniymi ñuqapa warmi.Manan kuskanmanta alquilerta chaskinichu). Kikiypa gastonwanmi calleman huk especial punkuta kicharirqani hinaspam 30 metro cúbico sotanota ruwarqani waqaychanaypaq, llaqtapi runakunaqa manam sapa kutichu huñunakuykunata ruwaqku, wakin activo miembrokuna ukupim junta directivata churarqaniku, hinaspa ordenpi tayta Ramezaniman pruebanaypaq Pay pantasqa kasqanmanta qhawariyninkunapi, saqerqani pay kikin juntata akllananpaq. Paymi akllarqa Dr.

Mohammad Kaar (Teherán Hampi Yachay Sunturpi yachachiq) Junta Directivapa umalliqnin hina. Kay hampiqmi qillqarqa huk qillqata "Vegetariano crudo" sutiyuqta, hunt'a mana yuyayniyuq hinaspa mana imapaq valeq laboratorio fórmulakunawan hinaspam uyariqkunapa tiemponta usuchirqa mana valeq yachachikuykunawan. Pisi tiempollamantan clubpi ch’aqwayta hatarichirqan, chaymi clubpa constitucionninpa 29 articulonman hina miembronmanta qarqonayku karqan. Paymi rirqa wakin kikin yuyayniyuq runakunawan, qullqi churaspa kicharirqa huk club sutiyuq "Scientific Raw Vegetarianism" sutiyuqta Ministers St nisqapi, sapa runam 40 utaq 50 waranqa tomankunata chinkachirqa hinaspam wichqarurqa, wakin runakunapas llamkayninkumanta ñakakuspanmi clubniykuman yapamanta yaykururqaku. Señor Ramezaniqa manan yacharqanchu mana allin ruwasqanmanta, ichaqa aswanpas huk doctorpa rantinpi iskay kinsa doctorkunatan clubman pusamurqan discurso qonankupaq.

Sichus paykuna chaskinkuman karqan rimasqayta watakuna ñawpaqta qelqasqayta, chaytan qelqarqani Raw-Eating nisqa libropi chayqa, yaqa llapanmi kay qhepa watakunapi wañuq runakunaqa kunan kawsashanman karqan. Ejemplopaq, doctor Iqbal, sistema médico nisqapi umalliq,

paymi tribunalman entregawarqan castigasqa kanaypaq, ichaqa kikinmi cheqaq kawsaypi castigasqa kaspa wañupurqan. Ancha kusikunapaqmi chay tribunalqa mana allinpaq qhawarirqan sistema médico nisqamanta denunciata mana imapaq valesqanmanta, chaymi favorniypi decidirqan. Sistema médico nisqa niwarqan "ciencia" médica nisqapi interferisqa kashasqayta ichaqa manan ima ruwanaypas kanchu whit paykunaman, naturalezakunaq ñannintan rikuchini hinallataq kay allin ñanqa runakunata qhalillata waqaychanqa, hampichinqa, hinallataq chayrayku, chay income way of doctors is blocked, ichaqa manan mayqen negociantemanpas gustanchu qolqe ganay negocion chinkapun! "Crudo-Mikhuy" nisqa liwrupi, maypichus q'uñi mikhuymanta filosofía t'ikrakun, kay qillqap pusayninwantaq, crudo veganokunap sociedad nisqa paqarin, wakin puntos básicos nisqamanta rimakun, chaykunan pruebanku ciencia médica nisqa pantasqa kayninta, mana allin kaynintapas.

Anchatam hapipani kay asociacionpa hinaspa clubpa flujonpi, chaytaqa ruwani pruebanaypaq imaynatas soqta wata tukuy tiempoyta usuchirqani, pachantinpi ruwaykunamanta karunchakurqani, sinchita llank'arqani qolqeta gastarqani, ichaqa tukuy kay kallpachakuykuna usuchisqa karqan pisi engañaq runakunarayku, llaqtata, clubta, restaurantetapas llapan kaqninkunawan aparqanku hinaspa mueblekunata ñuqamanta hinaspa chiqap ayllu runakunamanta hinaspam contrariokunaman quykurqa. Tayta Javad Ramezani, millay, qullqi munakuq qhapaq negociante; Payqa manan entiendeyta atirqanchu ukhu significadota ancha simple hinallataq allin filosofía crudo veganismo nisqamanta, contrario yuyaykusqayman hina, yuyaykurqanmi aswan usqhaylla chayananta maymanchus rinanpaq cienciawan. Payqa anchatan iñirqan yuyaykusqanpi, pay kikinmantataqmi sinchi seguro karqan, chaymi decidikurqan imatapas ruwananpaq chay clubmanta qarqowananpaq, hinaspan pay kikinta churakurqan ñoqaq rantinpi, hinallataq filosofía científica nisqapipas, naturalezaq kamachikuyninpa rantinpi. Paykunaqa doctor Majdipa "Mikhuy hinaspa sumaq kay" nisqa libronta churanku, crudo mikhuy libroq rantinpi, hinaspan doctorkunaq yanapayninwan chay clubta hap'ikapunku. Kay peligroso metaman chayananpaqqa pachak-pachak violacionkunata, kamachikuykunata p'akispa, llullakuspa, amenazakunata, coercionta, escenificación nisqakunata, hukkunatapas utilizanan karqan, ñawpaqtaqa MohammadReza Mahtabi, Manouchehr Safarzadeh (iskay junta directivapi kaqkuna) paymanta karunchananpaqmi kallp

Señor Mahtabi, 28 watayoq ingeniero agrícola, payqa riñon onqoymanta sinchi onqoywanmi kawsarqan, payqa askha killakunan chay clubta allichaypi yanaparqan. Payqa karqan yachaysapa wayna, orgulloso ruwarqan llapa cableado, plomería, pintura, carpintería nisqa clubpa yanapayninwan

Tayta Safarzadeh sutiyuq runa. Chaymantataq soqta killa llapa clubta restaurantetapas kamachirqan. Payqa q'uñi ensaladakuna wakichiyta yachaqarqan, huk liwrutapas qillqarqan "Crudo vegano mikhuykuna, runap sapallan mikhuynin" sutiyuq. Señor Mahtabiqa sociedadpaqmi empresa agrícola nisqa hatarichiyta munarqan, ichaqa planninqa mana tukusqallan qheparqan, allin hallp'a mana tarisqankurayku; Señor Mahtabiqa manan ancha qhapaqchu, sichus huk huch'uy sueldollata qosunman karqan clubta kamachinanpaq, hinallataq waqaychasunman karqan chayqa, manan clubniykuqa kay llakikuypichu kanman karqan, ichaqa tayta Ramezaniqa sinchitan qatiykachasqa karqan, chaymi ayqewarqanku hinaspan amigonkunaman nisqa: "Risaqmi wayk'usqa mikhuspa wañusaq", nispa. Hinaspapas chaynatam ruwarqa. Khorramshahr llaqtaman rirqan, Keshavarzi bancopi llank'anata tarirqan, wasinmanta, amigonkunamanta, runakunamantawan karunchakurqan, sapallan qhepakurqan, wayk'urqan, chayraykutaq riñon onqoynin yapamanta rikhurimuspa wañuchirqan.

Señor Manouchehr Saffarzadehqa anchatan llank'arqan chay clubpaq, yanaparqantaqmi, ichaqa crudo veganismo nisqa ukhu filosofía nisqamanta aswan allinta entiendesqanrayku, sapa kutilla defiendesqanrayku ima, señor Ramezani awqa hina qhawarisqanraykun, kay hinata. Chay tablaqa ch'eqesqañan kasharqan. Tayta Safarzadeh Shiraz llaqtaman rirqan, tayta Abulfazl Sadarattaq Jahrom llaqtaman rirqan, tayta.
Ramezaniwan tayta Kayhaniwanmi qhepakurqanku, tayta Abulfazl Kayhaniqa manan importante runachu, payqa tayta Ramezaniq familianmi, hunt'aq amigonpas.
Kimsa tawa kutita hawa llaqtakunaman purirqani kay pacha muyuriqpi, crudo veganos invitawanku tukuy pachantinpi, paykunaqa rikuwayta munanku, wakin kutitaq paykunata qhawaq rini. Kay situacionkunapim tayta Ramezaniqa fieled ch'usaq kaqta rikuspa dictaduranta qallarirqa. Ñuqaykuqa kanmi hatun kamachikuy, yachaysapa juristakunaq ruwasqan, paykunan tukuy imata ñawpaqmanta qhawarirqanku, atiyniytataqmi kallpacharqanku chay hina violacionkunata hark'anaypaq; Ichaqa tayta Ramezaniqa manan kamachikuyta yachanchu. Paypaqqa munayninmi kamachikuy simiqa.

18, 21, 29 Artículos nisqanman hinaqa, tayta Ramezani, señor.
Kayhani runakunataqa leypa nisqanman hinan llaqtamanta qarqorqanku, sapa kutilla ñoqa contra ruwasqankupas manan leyman hinachu karqan, obligasqataqmi karqanpas.
Munayman karqan chayqa, tiempollanpin autoridadniyta utilizayman karqan, chaykunata horqospa asociacionpa kamachikuyninta hap'iyman karqan, ichaqa extraño hinaña rikch'akunman karqan chaypas, señor Ramezanipin huk especial interesniyoq karqani espiritu activo y dinámico nisqarayku, astawanqa chay asociacionta activo kasqanmanta hinaspa yanapasqanmanta. Payqa huertanpin huk seminariota organizasqa.
Manam piñachiyta munarqanichu; Sapa kutim suyachkarqani pantasqanta chaskikuspa ñuqaykuman kutir

Ichapas burlakuchkarqa hinaspa yachaysapapaq hapikuchkarqa ciencia médica nisqa chaskisqanrayku, ichaqa manam chaytaqa chaskinichu. Paymi nirqan: “Maqanakunapaqqa tukuy imaymana mediokunatan, plankunatan utilizanan”, nispa. Tayta Ramezaniqa huknin amigunta, yachaqmasintapas churarunmi, señor Mostaan sutiyuqta, librokuna waqaychaq kananpaq, paymi restaurante, oficina, miembron kaymanta rantikusqanmanta llapa qullqita bancoman apaspa tayta Ramezanipa cuentan personalman hich'an. ¿Imatataq tayta Ramezani kay qullqiwan ruwan? Manan pipas yachanchu, manataqmi pimanpas kutichinchu. Tayta Ramezaniqa huk sellota ruwasqa; Domingo, martes punchawkunapim 16:00manta 20:00kama, jueves punchawkunapiñataqmi 13:00manta 15:00kama yachachikuykunata hinaspa unquqkunata mana qullqillapaq qawarqaku doctorkuna hinaspa nutricionistakuna. Kay sellotam churan kikiypa qullqiywan imprimisqay folletokunapi, tayta Ramezani mana qullqita gastasqanrayku publicidadpi. Sistema médico quejawarqa hampi llamkaypi chaqrukusqayta, kunanqa tayta Ramezani kayta ruwachkan.

Paykunaqa huk tiempopaqmi chay clubpi acupunturata qallarirqanku; ¡Warmikuna, wawakuna, machu, wayna, pirqa qayllapi tiyaspa, rinrinkupi, siminkupi, siminkupi, mat'inkupi, makipi, qunqurpi ima ch'inlla estatuakuna hina agujakuna k'askarasqa! ¡Suyachkasqaku chay unquy aguja puntamanta saltaspa salvananta! ¿Imayna asichikuq escenakunatataq mana yanusqa runakunapa mana yachayninqa paqarichinchu? Nawab doctorqa chay clubpa rimaqninwanmi rimarirqa, hinaspam willakurqa Hovannessianpa piensasqanwan mana acuerdopi kasqanmanta. Ancha allinmi, señor Nawab, mana filosofíaywan acuerdopichu kanki chayqa, ¿imatan ruwashanki kay clubpi? Kay pachapiqa kanmi millonnintin runakuna, paykunaqa crudo veganismo filosofía nisqapa contranpim kachkanku, ¿llapallankuchu derechoyuq kanku kikinchikpa clubninchikman yaykuspa contranchikpi rimanankupaq? Kay wiñariykunamanta willayta lluqsichiptiy, chaypi kaqkunaman willanaypaq, kayqa tayta Ramezanita phiñachirqa; Paymi kancha punkupi wisq'ayta cambiarqan, chaytataq ñoqa kikiy palaspa t'ikakunawan tarpurqani, chhaynapi mana kanchaman haykuspa huertata qarpanaypaq; Oficinaypa punkunqa wichqasqam kachkan, chaymi pasillomanta oficinayman musuq punkuta kichanay karqa. Pasillomanta clubpa yaykuna punkunpas qipanmanta wichqasqam kachkan.

Mosoq junta directivata akllanapaq tiempon karqan. nispas tayta Ramezani tapusqa wakin runakuna invitacionkunata preparanankupaq. Invitacionkunatan qelqaspa sobrekunapi churaqku. Señor Ramezaniqa kay sobrekunatan wasinman aparqan sellananpaq, churananpaq, ichaqa manan hukllatapas churarqankuchu, chaymi mana mayqenpas

iñiq t'aqapi kaqkunamantan yacharqanku mosoq junta directiva akllasqa kasqanmanta. Kay punchawkunapim tayta Ramezaniqa llapallan miembrokunapa documentonkunata huñuruspan wasinman apasqa. Payqa tayta Mostaanmanmi kamachisqa ama pitapas miembro kananpaq chaskinanpaq. Kayqa hatun hucham. Pipas tayta Ramezanita tapurqa huk señor miembro kayta munasqanmanta, ¿imaraykutaq mana chaskirqankichu? Hinaspataq kutichirqan: "Manan gustawarqanchu rikch'aynin", nispa. Kay pachapiqa manan mayqen dictadorpas chhayna mana respetowan kutichiyta munanchu. Wasinpim tayta Ramezaniqa amistadninkunata, riqsisqankunata, vecinokunata, ayllunkunata, huk runakunatapas huñunakuyman minkakurqa, hinaspam sapakamaman tarjeta de miembro nisqatapas quykurqa, chaynapi chay clubman yaykuspanku akllanakuy punchawpi votanankupaq.

Akllanakuypa churasqa punchawninpim tayta Ramezani chay clubman yaykun huk huñu llulla crudo mikhuq pretendidorkunawan hinallataq mosoq constitucionpa textonwan, mosoq sutiwan, mosoq centrowan hinallataq mosoq filosofíawan, chaytan tayta Ramezani wasinpi pasasqa huk "pakasqa" *votollawan .* Payqa huk qutu hampiqkunata hukkunatapas riqsichirqa, pay kikinpa akllasqan "pakasqa" votowan, hinaspa nirqa: "Pipas arí niptinqa makinta hoqariy". Achka mercenariokunam admirasqa makinkuta hoqarirqaku hinaspam señor. Ramezani willakun: "Aprobasqa karqan". Achka chiqap miembrukuna chay clubmanta, protestarqaku. Wasiymantam chay clubman yaykururqani hinaspam willarqani tayta Ramezaniqa unayña ayllupi mana kasqanmanta, chaymi mana derechoyuqchu votananpaq nitaq akllananpaq hinaspa akllasqa kananpaq. Kay akllanakuyqa mana kamachiyman hinachu, llullataqmi. Tayta Ramezani kay akllanakuypi qillqakurqa, manataqmi protestarqanikuchu kay musuq asociacionqa mana ñuqaykuwan tupachisqa kasqanrayku. Kay mushuk ayllullaktami mushuk shutiwan, mushuk yuyaywan, mushuk maypi, mushuk hatun kamachiywan, mushuk killkakunawan, mushuk kamak, killkak. Lliwmi libre kan huk metata akllananpaq, muyuriqninpi huk iskay kimsa kaqlla yuyayniyuq runakunata huñunanpaq, huk sociedadta ruwananpaq hinaspa registrananpaq; Ichaqa historiapiqa manan rikukurqanchu huk mana kamachisqa t'aqa contrariokunaq poblacionninman haykuspa, pay kikinpaq falso eleccionta organizasqan, llaqtaq hatun fundadorninkunata horqospa, original llaqta runakunaq llapa kaqninkunata hap'ikapusqan. Kayqa imaynan awqa huk llaqtata muyuykuptinqa, llaqtapi pisi tiyaqkuna punkuta kichaspa llaqtata awqaman quy hinam. Raw mikuq sociedadqa hampiqkunapa mana allin ruwayninpa contranpim kachkan. Hatun Kamay Pirwapi 17 yupaypi nin: "Chiqap crudo vegano mana hayk'aqpas".

unqusqa, manataq hampichikuyta, ruwaykunata ima necesitanchu".
Accidentekunamanta, accidentekunamanta ima, crudo vegano cirujanos nisqakunata yachachiyku, paykunaqa mana antibióticos nisqawan, mana suero nisqawan, mana uywa proteína nisqawan ima operanqaku.

Niwanku "imaraykutaq mana acuerdopichu kanki kay crudo hampiqkunawan". mikhuqkuna hinaspa q'omer mikhuymanta rimanku?" Manan cheqaqchu. Dr. Majdi runakunaman nin: "Wakin kutipiqa yanusqatan mikhuyta atinki, manan ima sasachakuypas kanchu." Hinaspa pay kikin mikhukun, Dr. Nawab iñin q'omer mikhunata pisi pisimanta qallarina kasqanmanta. Dr. Rashti (huknin musuq junta directivamanta) rikchayninmanta, rikchayninmantaqa, entiendekunmanmi mana crudo veganochu kasqanmanta. Kay doctorkunan crudo mikhuy clubta ruwarqanku publicidadpa chawpinman, hinaspan oficinankupaq clientekunata huñunku allin reqsisqa kanankupaq. Dr. Nawabqa junta directivapa umalliqninmi rikurirun, ¿imataq presidencianqa kanqa? Chaylla semanapi huk hora proteínamanta vitaminakunamantawan riman hinaspa chaylla? Umalliqmi chay clubpa ruwayninkunata umallinan.

Tapukuni imaynatas Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti huk junta señor Ramezanipa akllasqan miembrokuna, maynaña filosofíaypa contranpi kaptinkupas, ¿imaynatataq acuerdopi karqaku kay llulla elecciónpi kay pinqaypaq escenificacionwan participanankupaq hinaspa Hovannessianta, fundador hinaspa secretario permanente de la asociación? Paykunaqa fundadorkunaq rantinpi churarqanku, soqta wata kamasqay, kamachisqay clubta makiymanta horqorqanku, kallpawanmi clubta hap'ikapurqanku llapa equiponkunawan, instalacionninkunawan ima. Asociacionniykuqa manan necesitanchu "científico" nisqa yachachikuykunata. Pachamamapa kamachikuyninta chaskiptinchikqa *"ama yanusqa kaqkunata mikuychu, ama uywakunata mikuychu, munasqaykiman hina hinaspa ima munasqaykiman hina crudo vegano mikuykunata mikuy".* Manan hukta uyarinanchischu.

Tayta Ramezaniqa cientifico kananpaqmi yuyaykukun. Q'uñi mikhuqkuna muyuriwaspa tapuwaptinku, tayta Ramezani rimanakuyman yaykuspan glucosamanta, glucógenomantawan riman. Huk p'unchaw, ch'aqwaypi, tata Kayhani jurayta qallarirqa. Makinta hoqarispa pichqa soqta kutita qaparirqa: "Armenio, armenio, armenio". ¡Armenio simiqa huk laya ñakaypas kanman hina! Orgulloso kani armenio kasqaymanta hinaspa orgulloso kani ari kasqaymanta hinaspa Persia nacionpi tiyasqaymanta. Armeniokunataqa manan hayk'aqpas Persia llaqtamasinkuna mana allintachu tratarqanku, sapa kutitaqmi respetasqankuwan kusikuqku. Llaqtakuna ukhupi cheqninakuy paqarichiyqa aswan millay ruwaykunamanta hukninmi. Chaynallataqmi hukninpas pasarqa

p'unchay junta directiva huñunakuypi, ch'aqwaypi, doctor Kaar huk ratulla manaña thakchu kasharqan, hinaspan jurayta qallarirqan, kawsayniypi callepi runakunaq siminmantalla uyarisqayta. Ch'inlla tiyasharqani, admirasqa qhawasharqani imaynatachus kay respetasqa runa chinkapurqan, manataqmi entienderqanchu ima nisqanmanta. Makinkunata mesa patapi laq'aykuspan nirqan: —Qanmi wichayman rispa cuartoykipi tiyaykunki, kaypin ñoqaykupa, manan qanpachu", nispa. Imaraykuchus ñawpaq kutipi, payqa comportamientonmanta pesapakuspa abrazawarqa, much'aykuwarqa, disculpatataq mañakuwarqa, ñuqa pampacharqani; Ichaqa iskay kaq kutipiqa llapanmi mana allintachu ripurqan. Señor Azdanlouwan kuska qarqonayku karqan, manan junta directivallamantachu, aswanpas asociacionpi kaqkunamantapas.

Phiñachiwananpaqmi tayta Ramezaniqa pichqamanta mana alquilerniytaqa pagarqachu killakuna. Huk punchawmi loco hina chay clubman yaykururqa hinaspam huk iskay kimsa runakunawan crudo mikuymanta rimachkaqta qawawaspan qaparirqa "Kaymanta lluqsiy". Hinaspa chayraq contratasqan llank'aq runata kamachirqan: "Kayta wikch'uy", nispa. Kay llamkaq runapas tanqaykuspanmi yaykuna punkupa escaleramanta wischuykuwarqa, chaymi pampaman wichiykuspay umay motocicletawan tuparuspan heridasqa karqani. Mana crudo mikhuq kaspayqa, accidente cerebrovascular nisqawanmi hap'ichikuyman karqan. Comisaríaman rirqayku chaymantataq examinador médico nisqaman, kay llamk'aq runaqa mana huchayuq kayta munaspa kallpawan yapamanta nirqa: "Aterhov nin, mesata llamispaqa pisiyachinki", nispa. ¡Anchatan yachasqa q'omer mikhuymanta! Señor Ramezanipas wakin papelkunatan investigadorman rikuchiyta munarqan, ichaqa investigadormi qhepaman tanqarqan. Chiqamanta, tata.
Ramezaniqa riqsisqa hatun kamachikuyninta qawachiyta munarqa, llaqtapa qillqaqnin kasqanmanta, ñuqataqmi sasachakuy ruwaq kasqayta qawachiyta munarqa. ¿Imatataq kaypi ruwayman karqa? Pampachakuspaymi lluqsirqani; ¿Kaychu karqan comedia otaq tragedia qhepa kaq escena? Manam yachanichu; Tayta Ramezani kutichinan tiyan. ¡Askha kutitan amenazawarqan Persia nacionmanta q'ala ayqekunaypaq imatapas ruwanaypaq! Ichapas costumbren kanman, filosofíayman vidanta debesqanrayku. Kaypas huk laya agradecekuymi. Payta tapuptinku: "Chaynaqa, ¿maypitaq Aterhov kachkan?" Paytaq kutichin: "Payqa anticiencia nisqa". *Kaypim declarani ima dañopas kawsayniyman hinaspa propiedadniyman paymanta (utaq kikin agentes penetrantekunamanta) kasqanmanta.*

Kikillanpaq munaq kay, mana yuyayniyuq envidiakuy ima, wakin runakunata tanqan chaykama, maypichus chay libroy telefonopi, maypichus tukuy miembrokunap sutin kachkan

registrasqa karqanku iskay carpetakuna hunt'a inglés correokunawan (yaqa waranqa) oficinaymanta faltan. Manan niyta atiymanchu piqpa llank'ayninpas kanman kay millay mana digno ruwayqa, ichaqa kaytan yachani huk runaq llank'aynin kasqanmanta, payqa munanmi contacto ruwayta munan crudo veganismo qatikuqkunawan hinaspa abusayta. Sut'inmi chaykunata suwaqqa manan llapa runaq qayllanpi utilizayta atinmanchu. Pipas kayta ruwaqqa, mana yachaqmi. Pampachani, mañakunitaqmi sichus sonqonpi huk chikan runa kayta sientekun chayqa, paykunamanta significadonta chaskisqan qhepaman, kay cartakunata kutichimuwananpaq; imaraykuchus kay cartakunaqa ancha importanten kanqa, valorniyoqtaqmi kanqa ñoqapaqpas, hamuq tiempopipas veganismo crudo nisqapa historianpaqpas.

Kunanqa manaña clubman rispay, tratasqa runakunaqa villaypa iskay kaq pisonman hamunku gracias qonankupaq, willakuykunata chaskinankupaq, librokunata rantinankupaqpas. Huk ayllu llaqtata kamarirqayku, huk filosofía nisqawan, chaytaqa qillqasqa karqan q'uñi mikhuy libropi. Pipas kay qillqata mana chaskiqqa manam kay ayllupi runa kayta atinmanchu. Doctorkuna pikunachus asociación de veganos crudos nisqamanta miembron kayta munanku, oficinankuta wisq'ananku tiyan manataq recetakunata nitaq venenokunatachu qillqananku unquqkunaman, ichaqa paykunaqa hampiqkuna kanku tukuy imamanta manataq mana tukuyninpi pantasqa yachayninkuta saqiyta atinkuchu, chanta sichus chayta ruwanku chayqa, mana ima ruwayta atinkuchu ruway hinaspa mana ima niyniyuqpas. Paykunaqa clubniykupi yachachinku vitaminas, proteínas y propiedades nisqa yurakunamanta. Kay simikunaqa yanqa rimaylla, mitokuna, fantasía, fabricación nisqakunalla. Qallariypiqa semanapi kinsa kutitan yachachiqku, qhepamantaq semanapi huk p'unchay, huk horallatataq yachachiqku. Pisi tiempollamantan runakunaqa sayk'unqaku kay simikunata uyarispa, siminkupas tukupunqa, ¿imatan ruwanqaku? ¿Haykatataq runakunata engañankuman?

Tukuy imamanta, sichus huk p'unchaw, Ramezani yachayninkunata ukhunchaspa pantasqankunata chaskikun, hampi *ya~~chayta saq~~ispa,* pachamamaman kutispa pachamamapa kamachikuyninkunaman kasukunman chayqa, kichasqam kanchik chaskikunanchikpaq hinaspa mana qawasaqchu ima sasachakuykuna ruwasqayta; Chiqap crudo veganokunapa ética nisqapiqa manam envidia kanchu, pampachaqmi kanchik.

Crudo-Veganismoqa aswan altomanmi sayachkan historiapi llapa revolucionkunamantaqa

Mama Astrie huk qutu crudo-vegano wawakunawan orfanatomanta



Australiapi Nancy Anna Zabler orfanato wasipi huk qutu crudo-vegano wawakuna



Arshavir Ter Hovannessian sutiyuq runa



Huk rikch'anachiy chiqap runamanta, musuq pacha qallarichiq mana unquyniyuq, wakcha, yarqaymanta, awqanakuyniyuq, wañuchiyniyuq, huk ejemplo huk hunt'asqa crudo vegano XX siglomanta, Anahit, chay 20- ***20 .***
watayoq ***Aterhovpa ususin,*** *payqa manan hayk'aqpas huk phatmallapas wayk'usqa kaqkunata mikhurqanchu, manataqmi hayk'aqpas ima hampitapas nitaq vacunatapas tomarqanchu.*



15 watayuq Anahit (colorizado siq'i) .

10 watayuq Anahit (colorizado siq'i) .

Logotipo de la

Teherán Raw- .

Mikhuq Sociedad



Qillqaqpa

firmasqan

Teherán – 1976 watapi

Arshavir Ter Hovannessian, 1999 watapi. ***Teherán Ilaqta, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.***

Willay: 828878 nisqaman

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.